HYGIEJNEUGEN

Rådet for Bedre Hygiejne

Idékatalog

TIL ORGANISATIONER OG VIRKSOMHEDER

Forslag til aktiviteter i
Hygiejneugen i uge 38

Indhold

Introduktion til idekatalog
3

Forslag til aktiviteter i løbet af hygiejneugen
4

Introduktion af årets materiale
8

Bilag
Hygiejnequizzen
12

Introduktion til idekatalog

Hygiejne er en vigtig del af vores hverdag og har stor betydning for vores sundhed. Små handlinger kan gøre en forskel og med gode hygiejnevaner kan vi bidrage til at reducere smittespredning og forebygge infektioner. Hygiejnevaner er dog mere end håndvask, udluftning og tandbørstning. Det handler også om de fælles rutiner og rammer, der gør det lettere at passe på os selv og hinanden.

Årets Hygiejneuge vil sætte fokus på gode vaner i forbindelse med håndhygiejne, mundhygiejne og indeklima. Tre områder, der hver især spiller en vigtig rolle for vores sundhed. Ugen er en oplagt anledning til at have samtaler, lære nyt og dele erfaringer om hygiejne og smitteforebyggelse. Målet med Hygiejneugen er at inspirere til vaner og rutiner, der kan leve videre selv på den anden side af uge 38.

I dette idekatalog har vi samlet en række forslag til aktiviteter, inden for hånd-hygiejne og indeklima, der kan tages i brug i løbet af uge 38. Aktiviteterne kan være med til at gøre hygiejne til et fælles og engagerende tema for kolleger, medarbejdere og ledere. Vi vil i kataloget desuden også introducere jer for årets materialer.

Vi håber, at kataloget kan være med til at skabe nysgerrighed, gode samtaler og sjove oplevelser, der sætter hygiejne og smitteforebyggelse på dagsordenen og gør det lettere at gøre det rigtige, så vi kan passe på os selv og dem omkring os.

Forslag til aktiviteter i løbet af hygiejneugen

Brug jeres morgen- eller personalemøder til at sætte fokus på betydningen af hygiejnevaner i hverdagen

Der findes mange spændende emner inden for hygiejne og smitteforebyggelse, som kan have stor betydning i hverdagen på en arbejdsplads. For arbejdspladser er Hygiejneugens fokus på håndhygiejne og et godt indeklima særligt relevante, når det kommer til at forebygge smitte blandt kolleger. I kan derfor med fordel bruge Hygiejneugen til at sætte fokus på et af årets temaer på et morgen- eller personalemøde.

Sådan gør I:

- Afspil én af vores webinarer til et møde for at få ny viden og inspiration til, hvordan I kan arbejde med håndhygiejne samt indeklima i praksis med henblik på at forebygge smitte ELLER
- Planlæg et besøg fra en oplægsholder, der kan fortælle om gode hygiejnevaner, hvordan disse kan virke smitteforebyggende, og hvordan de kan integreres i jeres hverdag.
- Tal sammen om de vigtigste pointer fra webinaret/oplægget.
- Drøft, hvordan den nye viden kan bruges i jeres hverdag.
- Aftal eventuelt en eller flere konkrete handlinger, som I vil arbejde videre med.
- Brug eventuelt møde/oplægget til at genopfriske jeres egne retningslinjer, når det kommer til sygdom med henblik på at undgå smitte.

Webinarer kan findes her:

Webinar: Hvorfor er håndhygiejne så svært, når det virker så simpelt?

Webinar: Luften vi indånder – smitte og forebyggelse

Hvad kan vi lære af dette?

Ved at dele viden og erfaringer kan I sammen skabe et endnu stærkere fokus på hygiejne og smitteforebyggelse på jeres arbejdsplads og drøfte, hvordan I kan integrere gode hygiejnevaner i jeres hverdag.

Sæt fokus på Hygiejneugen og gode hygiejnevaner gennem en konkurrence

Hygiejneugen kan være en god anledning til at involvere medarbejderne i at finde på nye idéer til, hvordan håndhygiejne og et godt indeklima kan styrkes i praksis. Gennem konkurrencen kan I skabe engagement, fælles ejerskab og samtidigt finde konkrete bud på, hvordan man kan sikre gode hygiejnevaner, der passer til netop jeres arbejdsplads.

Sådan gør I:

- Inviter jeres afdelinger eller enheder til at deltage i en konkurrence om at finde på den bedste idé til at styrke håndhygiejne eller skabe et bedre indeklima på jeres arbejdsplads.
- Bed enhederne eller afdelingerne tage udgangspunkt i hverdagens arbejdsgange så forslagene kan implementeres i praksis.
- Saml forslagene på en tavle, jeres intranet eller til et fællesmøde.
- Lad medarbejderne stemme på den bedste idé.
- Implementer forslaget i praksis, så gode hygiejnevaner stadig er i fokus selv på den anden side af Hygiejneugen.

Hvad kan vi lære af dette?

Med konkurrencen får medarbejderne mulighed for at blive en aktiv del af at finde på løsninger, der kan danne grundlag for nye vaner eller arbejdsgange, der styrker håndhygiejnen og indeklimaet på arbejdspladsen.

Gå på jagt efter arbejdspladsens mest berørte kontaktpunkter

Virus og bakterier kan spredes via hænder og fælles kontaktflader. På en arbejdsplads rører medarbejdere hver dag en lang række genstande og overflader, som mange andre også kommer i kontakt med.

Sådan gør I:

- Opdel medarbejderne i mindre grupper.
- Bed grupperne om at gå en runde på arbejdspladsen og identificere de kontaktpunkter, som flest personer berører i løbet af en arbejdsdag.
- Skriv kontaktpunkterne ned og tag eventuelt billeder af dem.
- Saml grupperne og lav en fælles liste over arbejdspladsens mest berørte kontaktpunkter, fx dørhåndtag, kaffemaskiner, printere, elevatorknapper, tastaturer eller andre former for fælles redskaber.
- Med afsæt i de kontaktpunkter I har identificeret, kan I drøfte, hvornår håndvask og håndsdesinfektion kan være særligt relevant i løbet af en arbejdsdag.
- Aftal konkrete tiltag, der kan understøtte god håndhygiejne omkring de mest berørte kontaktpunkter – hæng fx klistermærker fra årets materialepakke på for at minde om håndvask eller sørg for, at der er adgang til håndsprit.

Hvad kan vi lære af dette?

Aktiviteten kan være med til at synliggøre, hvor mange fælles berøringsflader der findes på jeres arbejdsplads. Ved at sætte fokus på de mest berørte kontaktpunkter kan I blive klogere på, hvordan smitte kan spredes og hvor man skal være særligt opmærksom på at sikre bedre hygiejne.

Test jeres viden om håndhygiejne og indeklima

God håndhygiejne og et godt indeklima kan bidrage til at forebygge smitte og sygdom på arbejdspladsen. Med en quiz kan I teste jeres viden og blive klogere på årets temaer. Find quizzen i bilag 1.

I skal bruge:

- Quiz, som I kan finde i bilagene

Sådan gør I:

- Saml de ansatte eller opdel dem i mindre grupper og lad dem besvare spørgsmålene individuelt eller i grupper.
- Gennemgå svarene i fællesskab, og brug spørgsmålene som afsæt for dialog og refleksion.
- Tal sammen om, hvilke pointer der er særligt relevante for jeres arbejdsplads.
- Kår eventuelt den gruppe eller medarbejder, der har flest rigtige svar og uddel en lille præmie.

Introduktion af årets materiale

Klistermærker til tøj

Klistermærket kan sættes på tøjet og kan bruges til at gøre opmærksom på Hygiejneugen i uge 38.

Materialer om håndhygiejne

Klistermærker

Formålet med klistermærket er at skabe opmærksomhed på håndvask lige dér, hvor man vasker hænder. Klistermærket kan fx sættes på dispenseren til håndklædeark, håndtørreren eller døren til toilettet.Du kan også bruge klistermærkerne til at sætte fokus på de mest berørte kontaktpunkter.

Plakat om smittekilder og kontaktpunkter

Formålet med plakaten er at sætte fokus på de usynlige hygiejnefælder og gøre opmærksom på, hvordan man kan bryde smittekæden. Hæng fx plakaten ved køkkenet tæt på kaffemaskinen.

Postkort om smittekilder og kontaktpunkter

Formålet med postkortet er at sætte fokus på de usynlige hygiejnefælder og give konkrete råd til, hvordan man kan bryde smittekæden

Plakat om håndhygiejne

Formålet med plakaten er at skabe opmærksomhed om, hvordan håndvask kan være med til at mindske mængden af bakterier og virus. Plakaten kan fx hænges tæt på toiletterne, eller ved køkkenet.

Postkort

Formålet med postkortene er at starte en samtale om, hvorfor det er vigtigt med god håndhygiejne og dele råd om, hvordan man skal vaske sine hænder.

Materialer om indeklima

Plakat

Formålet med plakaten er at skabe opmærksomhed om vigtigheden af indeklima for både sundhed og sygefravær samt dele råd om, hvordan man skaber et bedre indeklima. Plakaten kan hænges på kontoret eller i fællesarealerne fx tæt på vinduerne.

Postkort

Formålet med postkortet er at starte en samtale om, hvorfor indeklima er vigtigt blandt medarbejdere og dele råd om, hvordan man kan sikre et bedre indeklima.

Klistermærker

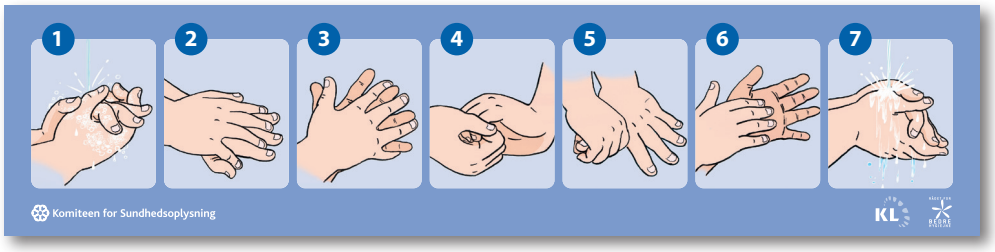
Formålet med klistermærket er at minde om at lufte ud flere gange om dagen. Sæt klistermærkerne på vinduet, så er der nemlig ikke langt fra påmindelse til handling.

Materialer til tilkøb

Køb klistermærker om korrekt håndvask

Ønsker I klistermærker, der viser, hvordan man vasker sine hænder korrekt, så kan de købes her. Klistermærkerne kan hænges tæt ved vasken.

https://kfsbutik.dk/hygiejneugen/140-vask-haender-klistermaerke.html



https://kfsbutik.dk/born/143-vask-bornehaender-klistermaerke.html

Bilag
Hygiejnequizzen

Quiz jer selv i en eller flere af Hygiejneugens temaer!

Hænder og håndhygiejne

1A

Håndvask med vand og sæbe er en effektiv måde at opretholde god hygiejne og forebygge sygdom. Hvor længe anbefales det, at man vasker hænder – fra første skyl til, at hænderne tørres af?

A) 25 sekunder	B) 45 sekunder	C) 1 minut	D) over 1 minut

2A

Vi tager bakterier og virus med os rundt, når vi rører fx stikkontakter, kaffe-maskinen og dørhåndtag. Hvor længe tror du, influenzavirus kan overleve på et overflader?

A) Få sekunder	B) Flere minutter	C) Op til 48 timer	D) Op til to uger

3A

Mange af os rører ved ansigtet helt uden at bemærke det. Hver gang kan bakterier og virus fra hænderne komme tættere på øjne, næse og mund. Hvor mange gange tror du, en gennemsnitlig person rører sit ansigt i timen?

A) 15	B) 23	C) 57	D) 115

4A

Det er vigtigt at vaske hele hånden under håndvask. Hvilken del af hånden overses ofte under håndvask?

A) Fingerspidserne	B) Tommelfingrene
C) Håndfladerne	D) Mellemrummene mellem fingrene

5A

God håndhygiejne er en billig og effektiv måde at forebygge smitte på. Hvor meget tror du, at korrekt brug af håndsprit kan reducere det samlede sygefravær med på arbejdspladser?

A) 3,2%	B) 5%	C) 11,5%	D) 18%

Luft og Indeklima

1C

Indeklimaet påvirker os hver dag – både hjemme og på arbejde – og har indflydelse på vores sundhed, trivsel og koncentration. Hvordan tror du, at man kan sikre et bedre indeklima?

A) Et vindue på klem hele dagen	B) At skrue op for varmen
C) At lufte ud flere gange dagligt	D) At holde alle døre lukkede

2C

Vi tilbringer en stor del af vores liv indendørs. Hvor meget af vores tid tror du, vi tilbringer indendørs?

A) Omkring 50 %	B) Omkring 65 %	C)Omkring 80 %	D) Omkring 90 %

3C

Smitte fra en person til en anden kan ske gennem luften. Derfor er et godt indeklima vigtigt for at forebygge infektioner. Hvilke infektioner tror du, der smitter gennem luften?

A) Forkølelsesvirus	B) Influenza	C) RS-virus	D) Alle svarmuligheder

4C)

Hvad tror du, der er blandt de væsentligste årsager til korttidssygefravær på arbejdspladser?

A) Forkølelsesvirus	B) Fysiske skader	C) Madforgiftning	D) Stress

5C

Et godt indeklima er mere end blot ventilation og udluftning. Temperatur har også væsentlig betydning for indeklimaet. Hvilken temperatur anbefales som behagelig indendørstemperatur på arbejdspladsen?

A) 16-18 °C	B) 20-22 °C	C) 24-26 °C	D) 28-30 °C

SVAR

Hænder og håndhygiejne:

1a	Svar: C	Kilde: Sundhedsstyrelsen
2a	Svar: D	Kilde: Statens Serum Institut
3a	Svar: B	Kilde: Videnskab.dk
4a	Svar: B	Kilde: Sundhedsstyrelsen
5a)	Svar: C	Kilde: HBS Economics

Luft og indeklima:

1c	Svar: C	Kilde: Sundhedsstyrelsen
2c	Svar: D	Kilde: DTU
3c	Svar: D	Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
4c	Svar: A	Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
5c	Svar: B	Kilde: Branchefællesskaberne for arbejdsmiljø