



HÅNDHYGIEJNE

Social- og sundhedshjælperuddannelsen / Bedre til fagsprog



4

HÅNDHYGIEJNE 4) LYT

Hver dag kommer du i **kontakt med snavs** og **mikroorganismer**, men god håndhygiejne kan **forhindre smittespredning**. Det betyder **hyppig** håndvask eller **hånddesinfektion** – og du skal desuden have rene og **velplejede** hænder uden neglelak.

Det **anbefales**, at du vælger håndsprit, når dine hænder er tørre, og der ikke er **synligt** snavs, fx når du går ud af borgerens bolig. Brug en god mængde håndsprit på hele hånden – også mellem fingrene.

Du skal altid vaske dine hænder, når de er synligt snavsede og/eller våde. Det kan fx være, efter du har brugt handsker, og dine hænder er våde. En god håndvask er at vaske med **rindende** vand og sæbe i min. 15 sekunder. Tør hænderne **grundigt** med et **papirhåndklæde**. Desuden skal du altid bruge handsker, når du skal **udføre** særligt urent arbejde, eller når der er risiko for smitte.



SCAN KODEN
OG LYT

Sosu-faglige og før-faglige udtryk 4) LYT

- **Mikroorganismer** kan være en virus, bakterie eller svamp – altså organismer af mikroskopisk størrelse
- **Smittespredning** betyder, at en sygdom bliver spredt til flere personer
- **Hånddesinfektion** er, når du bruger håndsprit til at dræbe mikroorganismer på hænderne
- **I kontakt med** betyder, at man rører ved noget
- **Snavs** betyder for eksempel mudder, støv eller madrester – altså noget skidt, man kan se
- **At forhindre** betyder at undgå, at noget sker
- **Hyppig** betyder, at noget gentager sig eller sker ofte over en tidsperiode
- **Velplejet** betyder, at noget bliver passet og ser rent og pænt ud
- **At anbefale** betyder at foreslå noget, fordi det er godt at gøre, fx når lægen/sygeplejersken

laver en undersøgelse og vurderer, hvilken behandling der er den rigtige

- **Synligt** betyder, at noget kan ses
- **Rindende** er, når du fx tænder for vandet og lader det løbe. Det betyder, at vandet kommer ud af vandhanen
- **Grundigt** betyder, at man gør noget på en præcis og meget god måde og får alle detaljerne med
- **Papirhåndklæde** er det stykke papir, man bruger til at tørre hænderne i efter håndvask
- **At udføre** betyder at lave en opgave og gøre den færdig.

Snævset vasketøj - Hvad siger man? ◀) LYT

SOSU-hjælper 1: *Hvor er det nu, jeg skal gøre af det snavsede vasketøj?*

SOSU-hjælper 2: *Det skal samles og lægges i en tøjsæk, som skal på transportvognen og ud i skyllerummet og husk i øvrigt at vaske eller spritte dine hænder af bagefter.*

Sætninger om håndhygiejne ◀) LYT

- Der er flere borgere med smitsom diarré, så vi skal være ekstra grundige med håndhygiejnen.
- Husk at gnide hele hånden ind i håndsprit – også mellem fingrene.
- Luk vandhanen med papirhåndklædet.
- Du skal hoste eller nyse i ærmet, så du holder hænderne mest muligt rene.
- Hov, jeg skal lige huske at tage mine ringe og mit ur af.
- Jeg tager lige et par handsker på, inden jeg smører dig med creme.
- Brug en fugtig – næsten tør – klud til at tørre fedt og snavs af bordene.
- Vi forhindrer sygdommen i at sprede sig, når vi overholder god hygiejne og bruger værnemidler.

