



Hygien i förskolan - grundläggande hygienrutiner och smittvägar

Ann-Mari Gustavsson
Smittskyddssjuksköterska
Smittskydd Värmland
ann-mari.gustavsson@regionvarmland.se

Innehåll

- Smitta i förskolan – vägledning från Folkhälsomyndigheten
- Smitta och smittvägar
- Systematiskt hygienarbete
- Hygienrutiner



Folkhälsomyndigheten

Smitta i förskolan

Vägledning till personal och huvudmän i förskolan för att förebygga och hantera smitta



Sammanfattning

- I Sverige är de flesta barn under sex års ålder inskrivna i förskolan. Under de första åren i livet är det vanligt och normalt att barn upprepat infekteras av olika smittämnen, som exempelvis ger upphov till förkylningar och magsjuka. Med stigande ålder mognar immunförsvaret och tränas i sitt skydd mot olika virus och bakterier. När barn får infektioner tränas deras immunförsvaret, det vill säga motståndskraft mot olika infektioner.
- Infektioner orsakas av olika smittämnen, till exempel virus, bakterier och parasiter. De flesta infektioner som sprids på förskolor beror på virus och virusinfektioner läker oftast med hjälp av kroppens immunförsvaret.
- I Sverige är luftvägsinfektioner betydligt vanligare under vinterhalvåret än under andra delen av året. Det beror på att vi oftare är inomhus på vintern, och på att luften är kallare och torrare. Det gör att vissa smittämnen sprids lättare.
- Smittämnen kan finnas i eller på människor, djur, livsmedel, vatten och luft. Hela förloppet när smittsamma sjukdomar sprids kallas för smittkedjan.
- Smittämnen sprids antingen direkt eller indirekt från någon som är smittsam till en annan person. Smittämnet behöver sedan på något sätt ta sig in i kroppen, till exempel via ögon, mun, näsa, sår eller slemhinnor. Om personen sedan blir sjuk eller inte beror bland annat på personens immunsystem, ålder, vaccinationer, och hur mycket av smittämnet som kom in i kroppen. Om personen är mottaglig tar det en viss tid, det vill säga inkubationstid, innan personen blir smittsam och kanske sjuk.
- Hur sjuk en person blir beror på immunförsvaret, men också på andra faktorer, till exempel hur mycket av smittämnet som tar sig in i kroppen.
- Smittkedjan kan brytas vid flera olika punkter, till exempel genom att människor vaccinerar sig eller undviker nära kontakt med andra när de har en smittsam sjukdom. På förskolan bryts smittkedjan med hjälp av hygienrutiner, rutiner för städning, rutiner för livsmedelshandling och

Akuta infektionstillstånd	28
Magsjuka i förskolans lokaler	29
Att upptäcka och hantera sjukdomsutbrott.....	31
Hur upptäcks ett sjukdomsutbrott på förskolan?	31
Förskolans åtgärder vid sjukdomsutbrott	32
Extern stöd kan behövas.....	33
Exempel på hygienrutiner i förskolan.....	34
Handhygien	34
Desinfektion av ytor och objekt (punktdesinfektion eller punktrensning)	36
Blöjbyten	36
Toalettbesök och pottanvändning	38
Näsdukar	39
Att städa bort kräkning i förskolans lokaler	39
Textilier, nappar och leksaker	40
Tandborstar	42
Hantering av blod.....	42
Måltider och livsmedelshantering	43
Städning och avfallshantering	44
Besök på lantbruksgård.....	44
Utevistelse och rörelse	45
Kontroll av sandlådor utomhus.....	45
Exempel på ytterligare åtgärder som minskar risken för smittspridning.....	46
Del 3. Vägledning till den som är verksamhetsutövare	47
Lagstiftning inom hälsa och smittskydd.....	47
Barnkonventionen	47
Miljöbalken	47
Smittskyddslagen	49
Livsmedelslagstiftning	50
Arbetsmiljölöslagstiftning	50
Skollagen.....	51
Hälsa- och sjukvård	51
Sekretess.....	52
Lagen om tobak och liknande produkter	52

Beakta smittskyddsfrågor när förskolan ska byggas eller byggas om	55
Utevistelse och rörelse som friskfaktorer.....	55
Systematiskt arbete för att förebygga smitta.....	56
Går det att samordna relaterade arbeten?	57
Kontinuerligt arbete	57
Att implementera nya insatser eller arbetssätt.....	58
Sammanfattning av rutiner och arbetssätt	58
Att tillämpa och följa upp rutinerna	59
Årsplanering eller årshjul.....	59
Går det att utse ett hygienombud på förskolan?	60
Kunskap och utbildning	60
Introduktion av nyanställd personal och vikarier	61
Pedagogiska aktiviteter för barnen	61
Samverkan mellan förskolan, kommunen och hälso- och sjukvården	62
Är formerna för samverkan dokumenterade skriftligt?	63
Samverkan om förebyggande arbete	63
Bilaga 1. Exempel på hur barnen kan involveras	64
Bilaga 2. Exempel på samverkan.....	68
Bilaga 3. Sjukdomsinformation om infektionssjukdomar av betydelse för förskolan	74
Referenser.....	108

Sjukdomar

Campylobacterinfektion.....	76
Covid-19.....	77
Cryptosporidiuminfektion.....	77
Ehec-infektion.....	78
Femte sjukan	79
Giardiainfektion	80
Hepatit A	81
Hepatit B	82
Hepatit C.....	83
Herpes	83
Hiv-infektion	84
Hjärnhinneinflammation orsakad av meningokocker.....	84
Huvudlöss.....	85
Höstblåsor	86
Influensa	87
Kikhosta	88
Mollusker.....	89
MRSA (meticillinresistenta gula stafylokker)	89
Mässling	90
Pneumokockinfektion	91
PNSP (pneumokocker med nedsatt känslighet för penicillin G)	92

Vid de flesta vanliga infektionerna är grundregeln att barn som är sjuka bör stanna hemma från förskolan tills de har ett gott allmäntillstånd och orkar delta i verksamheten igen. Även personal stannar hemma så länge som de är sjuka.

I den här vägledningen betyder ett gott allmäntillstånd att ett barn inte är påverkat i sina vardagliga funktioner av en infektion. Barnet mår och äter som vanligt samt är feberfritt (utan febernedsättande medicin i kroppen) och tillräckligt piggt för att orka delta i förskolans vanliga aktiviteter.

Barn med lindrig snuva eller hosta kan vara på förskolan om allmäntillståndet är gott.

När barnet är friskt behöver vårdnadshavaren bedöma om barnet är tillräckligt återställt och piggt för att delta i förskolans verksamhet. Vårdnadshavaren kan i vissa fall bedöma att barnet mår bra, men förskolan märker att barnet ändå inte orkar med verksamheten. Det är då personalens professionella bedömning som avgör huruvida barnet är piggt nog att delta i förskolans verksamhet.

Spridning av infektioner i förskolan går inte helt att undvika, men med kunskap om smittvägar och sätt att bryta dessa går det att till viss del minska risken för smittspridning inom en barngrupp i förskolan.

Infektioner hos barn – smittguide

Det är vanligt att barn får infektioner, speciellt under de första åren. Här kan du läsa om hur sjukdomarna smittar och om barnet behöver vara hemma från förskolan eller skolan. Varje smitta har länk till mer information.



Lär ditt barn att tvätta händerna ofta – alltid före maten och efter toalettbesök.

Barn **bygger upp sitt immunförsvar** under flera år. En del sjukdomar får barn flera gånger, andra sjukdomar får de aldrig eller bara en gång.

Hitta på sidan

- Så sprids smitta
- När kan barnet gå tillbaka till förskolan eller skolan?
- Ska jag söka vård?
- Förskolan ska ha rutiner för att stoppa smitta
- Covid-19
- Epidemisk hjärnhinneinflammation – smittsam hjärnhinneinflammation
- Femte sjuken
- Förkylning
- Halsfluss
- Hepatit A
- Hepatit B
- Huvudlöss
- Höstblåsor
- Influensa

Vanliga besvär och sjukdomar hos barn

Alla barn blir sjuka ibland. Läs om vanliga besvär och sjukdomar, vad du kan göra själv och när du behöver söka vård.



INNEHÅLL - VANLIGA BESVÄR OCH SJUKDOMAR HOS BARN

Visa innehåll som:



> Blöjutslag

Barn kan ibland få röda utslag på huden under blöjan. Utslagen går ofta över om du tvättar och hälle...

> Diarré hos barn

Diarré hos barn kan bero på olika saker. Vanligast är att barnet har fått en virusinfektion i form av e...

> Feber hos barn

Feber är ett av kroppens sätt att försvara sig mot infektioner, som orsakas av virus eller bakterier...

> Förkylning hos barn

Förkylning är en infektion i näsan, halsen eller svalget. Den orsakas nästan alltid av ett virus...

> Förstoppning hos barn

> Gulsot hos nyfödda

> Hosta hos barn

> Huvudvärk hos barn

Smitta i förskolan

Lyssna

Vägledning och stödmaterial som riktar sig till huvudmän och personal i förskolan och ska vara ett stöd i arbetet för en friskare förskola. På sidan finns vägledningen Smitta i förskolan, affischer för utskrift samt film om hur du kan bryta smittkedjan genom att tvätta händerna på rätt sätt.

Syftet med vägledningen är att minska risken för smittspridning, främja såväl barnens som personalens hälsa och bidra till att barn kan delta i den pedagogiska verksamheten i så hög utsträckning som möjligt.

Här kan du som är verksamhetsledare eller personal bland annat läsa om hur ni kan skapa rutiner som bidrar till en friskare förskola. Vägledningen innehåller även sjukdomsinformation.

Affischer för nedladdning

Affischen "Nu tvättar vi händerna" finns i delar och det är tänkt att delarna ska sättas upp bredvid varandra som en seriestrip.



Läs mer

Film: [Folke frågar om virus och bakterier \(fohm.mediaflowportal.com\)](http://fohm.mediaflowportal.com)

[Handhygien](#)

Kontakt

info@folkhalsomyndigheten.se



[Nu tvättar vi händerna \(affisch\) \(PDF, 3,4 MB\)](#)

[Nu tvättar vi händerna \(affisch i delar\) \(PDF, 1,9 MB\)](#)

[För vuxna: Så desinficerar du händerna \(affisch\) \(PDF, 116 kB\)](#)

[För vuxna: Så tvättar du händerna \(affisch utan text\)](#)

[Nu sprids det huvudlöss - Information till vårdnadshavare \(PDF, 125 kB\)](#)

[Nu sprids det magsjuka - Information till vårdnadshavare \(PDF, 141 kB\)](#)

[Nu sprids det springmask - Information till vårdnadshavare \(PDF, 163 kB\)](#)

[Smitta i förskolan - information till vårdnadshavare \(PDF, 198 kB\)](#)

Mer stödmaterial kommer att publiceras löpande på denna sida.

Smitta och smittvägar

Var finns smittämnen?



hosta
nysning
snor

sår
eksem
blåsor

kräkning
diarré

Alla människor bär på smittämnen. De är en del av oss och viktiga i vårt immunförsvar.

Ibland bär vi på smittämnen som kan spridas till människor och ytor/föremål i vår omgivning.

Dessa smittämnen finns framför allt i kroppsvätskor som kommer ut i omgivningen:

- saliv/spott/snor
- urin
- avföring
- kräkning
- sårvätska
- blod



Hur sprids smittämnen?

- **Direkt kontaktsmitta:** via hud-mot-hudkontakt (förkylning, streptokocker, höstblåsor, svinkoppor).
- **Indirekt kontaktsmitta:** via händer, ytor och föremål (förkylning, streptokocker, magsjuka, höstblåsor, svinkoppor, sår bakterier).
- **Droppsmitta:** via nysning, hosta, kräkning (förkylning, influensa, RS, covid-19, magsjuka).
- **Luftburen smitta:** små droppkärnor som kan finnas kvar i luften ca 2 timmar (mässling, vattkoppor, tuberkulos närkontakt).
- **Tarmsmitta:** direktkontakt med avföring (magsjuka).
- **Livsmedelsburen smitta:** livsmedel är förorenade med smittämnen (calicivirus, salmonella).
- **Blodburen smitta:** smittat blod kommer direkt in i blodet (hepatit B, hepatit C, hiv).



Systematiskt hygienarbete

Inventering av rutiner

Hygienrond:

- Förskolans hygien- och smittskyddsrutiner ska vara på en högre nivå än i hemmet.
- Hygienrond minst en gång/år.
Systematisk dokumentation över verksamhetens rutiner.
- Kartlägga, riskbedöma, åtgärda, följa upp, dokumentera.

Systematisk hygienarbete

Hygienombud:

- Hygienombudet ska tillsammans med rektor driva det förebyggande hygienarbetet.
- Gärna ha en skriftlig överenskommelse som är tidsbegränsat.
- Hur många timmar per månad ska avsättas till hygienarbetet.
- Utvärdera årligen.
- Är enheten stor? Behövs flera hygienombud?

Uppdragsbeskrivning för hygienombud i förskolan

Målsättning

Hygienombudets roll är att fungera som en resursperson i hygienfrågor och att delge kunskap till personal på arbetsplatsen. Målsättningen är att minska smittspridning genom att höja kunskapsnivån för all personal på förskolan. Hygienombudet representerar hela förskolan i uppdraget som hygienombud.

Hygienombudet

- ska tillsammans med rektor för förskolan driva det förebyggande hygienarbetet;
- ska tillsammans med rektor för förskolan ansvara för att hygienrutiner utarbetas och efterföljs på arbetsplatsen;
- är kontaktperson – länk mellan förskolan, BVC och Smittskydd Värmland;
- informera nya medarbetare om gällande hygienrutiner på förskolan;
- genomföra hygienrund en gång per år tillsammans med rektor för förskolan;
- delta i nätverk för hygienombud i förskolan.

Namn: _____

Uppdraget gäller för perioden: _____ t.o.m. _____

Rektor

Namnförtydligande

Hygienombud

Namnförtydligande

Inventering av hygienrutiner



Protokoll för hygienrund i förskolan

Förskola <input type="text"/>	Avdelning <input type="text"/>	Avdelningstyp <input type="text"/>	Antal barn <input type="text"/>	Datum <input type="text"/>
Deltagande rektor <input type="text"/>	Hygienombud <input type="text"/>	Övriga <input type="text"/>		

TOALETTER

Hur många toaletter finns för:

Barnen: <input type="text"/>	Personal: <input type="text"/>
Finns tvålen i rätt höjd för barnen? <input type="text"/>	Finns handdukar i rätt höjd för barnen? <input type="text"/>

HANDHYGIEN

Finns det rutiner för handhygien för barnen?

Det finns skrivna rutiner: <input type="checkbox"/>	Det finns muntliga rutiner: <input type="checkbox"/>
Kommentar: <input type="text"/>	

Finns det rutiner för handhygien för personalen?

Det finns skrivna rutiner: <input type="checkbox"/>	Det finns muntliga rutiner: <input type="checkbox"/>
Kommentar: <input type="text"/>	

När tvättar barnen händerna?

Efter toalettbesök: <input type="checkbox"/>	Före måltid/hantering av livsmedel: <input type="checkbox"/>	Efter utomhusvistelse: <input type="checkbox"/>	Efter att ha snutit sig: <input type="checkbox"/>
--	--	---	---

Dokumenttyp Riktlinje	Ansvarig verksamhet Smittskydd Värmland	Version 12	Antal sidor 3
Dokumentägare Ann-Mari Gustavsson Smittskyddssjuksköterska	Fastställare Anna Skogstam Smittskyddsläkare	Giltig fr.o.m. 2024-08-02	Giltig t.o.m. 2026-08-02

Hygienråd i förskolan – checklista för egenkontroll

Gäller för: Förskoleverksamheter i Värmland

Infektioner i förskolan sprids främst genom våra händer men även via föremål, som textilhanddukar, handtag och leksaker. Med bra rutiner skapas förutsättningar för personalen att hålla en god hygien och därmed minska risken för smittspridning inom förskolans lokaler. Följande råd ska ses som ett hjälpmedel för att identifiera eventuella riskområden.

Handhygien

God handhygien är en förutsättning för att förhindra smittspridning. Händer utan ringar, klockor och armband underlättar god handhygien.

Rutin vid handtvätt

- Tvätta händerna med flytande tvål och vatten.
- Tvätta noga alla ytor på händerna med tvål så att ett ordentligt skum uppstår.
- Skölj under rinnande vatten.
- Torka händerna torra med en engångs pappershandduk.

Handtvätt för personal

- Före måltid, dukning och mathantering.
- Efter toalettbesök/blöjbyte.
- Efter utevistelse.
- Efter att man har snutit sig eller hjälpt ett barn att snyta sig.
- Efter kontakt med blod.
- Efter hantering av smutstvätt.
- Efter kontakt med djur.

Handtvätt för barn

- Före måltider (inklusive mellanmål) och dukning.
- Efter toalettbesök/blöjbyte.
- Efter utevistelse.
- Efter att ha snutit sig.
- Efter kontakt med djur.

Åtgärdsplan/Handlingsplan



ÅTGÄRDER/SAMMANFATTANDE KOMMENTARER

Åtgärder/kommentar	Ansvarig



Hygienrutiner

Varför handhygien?

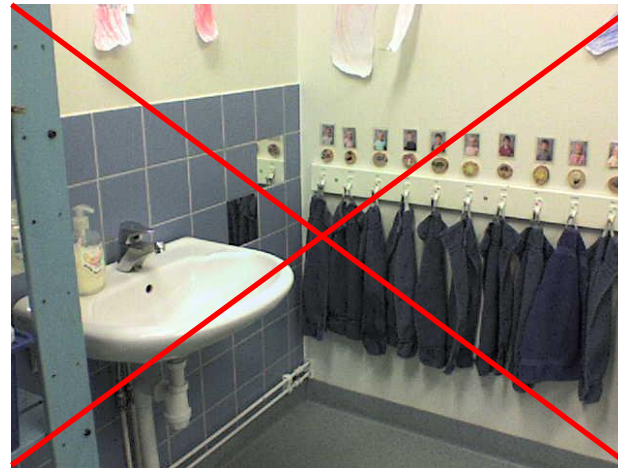


- Händerna är våra största smittspridare.
- Tvål och vatten:
 - är tillräckligt i de flesta situationer utanför sjukvården,
 - är ett effektivt sätt att få händerna rena från smuts, fett och smittämnen,
 - använd flytande tvål,
 - löddra in händerna ordentligt,
 - skölj med rinnande vatten,
 - torka torrt med pappershandduk.
- Det räcker inte att skölja av händerna med vatten. Då försvinner enbart lös smuts.



Handdukar

- Använd engångs pappershanddukar.
- Inga textilhanddukar. Fuktiga textilhanddukar är utmärkt grogrund för smittämnen.



Handtvätt för barn/personal



Före rena moment:

- Före dukning och mathantering.
- Före måltider.
- Före hantering av t.ex. uppkomna sår.

Efter smutsiga moment:

- Efter toalettbesök/blöjbyte.
- Efter utevistelse.
- Efter att ha snutit sig själv eller annan.
- Efter kontakt med blod.
- Efter kontakt med djur.
- Efter hantering av smutstvätt.
- När händerna är smutsiga.



Handskar

- Används av personal vid kontakt med kroppsvätskor (blod, kräkning, och avföring).
- Byts alltid mellan barn.
- Tvätta alltid händerna efter handskanvändning.
- Handsken ska inte gå sönder vid användning och vara i rätt storlek.



Alkoholbaserat handdesinfektion (handsprit)

- Används alltid på ren och torr hud.
- Ska masseras in i händerna tills det är torrt.
- Används i tillägg till handtvätt vid särskilt smutsiga moment för att ytterligare minska mängden smittämnen.
- Kan ersätta handtvätt när vatten inte finns att tillgå, till exempel vid utevistelse.
- **Personal:** Kan ersätta tvål och vatten när ingen synlig smuts syns, till exempel före mathantering.
- **Barn:** Kan användas som ett komplement vid infektionsperioder.

Handhygien



För att underlätta följsamhet:

- Se till att tvål, engångshanddukar och handskar finns nära till hands där de ska användas annars är det lätt att hoppa över vissa moment.
- Sätt gärna upp tvål, handdesinfektion, ytdesinfektion och handskar på vägg.



Handhygien för personal

- Inga smycken eller klocka på händer och underarmar.
- Undvik långa naglar, nagellack och lösnaglar.
- Gärna kortärmad tröja, framför allt vid blöjbyte/toaletthjälp.
- Inga eksem eller större sår.
- Handkräm för att förebygga torra händer.



Skötbord

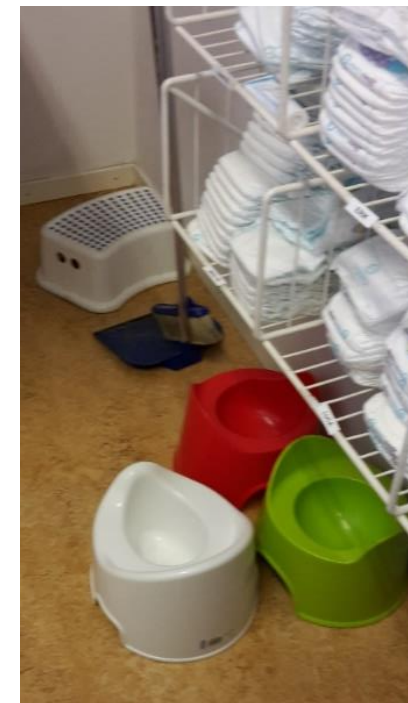


- Dynan ska inte ha synliga hål eller sprickor.
- Engångsunderlägg på skötbordet – byts mellan varje barn.
- Förvara inte underlägg, tvättlappar eller blöjor på skötbordet eller inom stänkavstånd från vatten.
- Undvik leksaker på skötbordet.
- Torka av med alkoholhaltigt ytdesinfektionsmedel mellan varje barn.
- Blöjor kastas i hink med lock, gärna med pedal.
- Möjlighet till handtvätt i direkt anslutning.
- Engångs plastförkläde kan användas vid risk för stänk, till exempel diarré.
- Skötbord och tvättho städas med rengöringsmedel minst en gång om dagen.



Pottor och toaletter

- Pottor rengörs med rengöringsmedel, gärna med ytdesinfektionsmedel, direkt efter användning – speciellt vid magsjuka.
- Rengör pottorna på ett avdelat ställe, inga tvättställ.
- Förvara pottorna på avstånd från rena föremål.
- Torka av toalettringen med ytdesinfektionsmedel vid behov.
- Toalettlocket fälls ner innan spolning.



Nappar och tandborstar



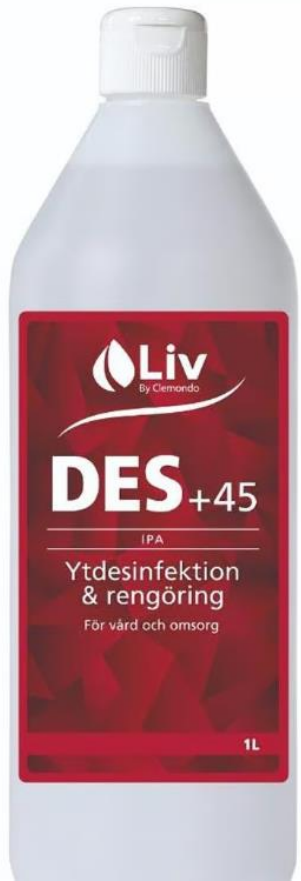
- **Nappar**
 - förvaras märkta med namn
 - förvaras åtskilda och utom räckhåll för barn.
- **Tandborstar**
 - märkta med namn, förvaras åtskilda och utom räckhåll för barn
 - tandkräm ska inte fördelas direkt på tandborstarna.
- Uppmana gärna vårdnadshavare att byta/rengöra nappar och tandborstar efter luftvägsinfektioner.

Rengöring



- **Vid normal rengöring:** rengöringsmedel och vatten/mikrofiberdukar.
- **Vid spill av kroppsvätskor** (urin, avföring, kräkning, blod):
 - alkoholhaltigt desinfektionsmedel,
 - stora spill av kräkning, diarré, använd till exempel Virkon.
- **Leksaker:** diskmedel, diskmaskin, rengöringsmedel.
- **Alkoholhaltigt ytdesinfektionsmedel:**
 - ska innehålla rengörande medel (tensid), löser upp smuts (till exempel Des 45+, Des 72+),
 - spraya aldrig alkoholhaltiga desinfektionsmedel.
- **Städmaterial:**
 - använd mikrofibermopp, inga moppgarner,
 - tvätta i minst 60 grader, helst 90 grader,
 - doppa inte använd mopp i rena vattnet.





Akutspill



Vid akutspill av kroppsvätskor, till exempel kräkning:

- Akuthink är bra att ha enkelt tillgänglig vid större spill!
- Torka upp spillet med torr engångsduk eller vid stort spill, förslagsvis en absorbent.
- Häll inte desinfektionsmedel på den våta fläcken!
Risk för skvätt!
- Eftertorka fläcken med marginal, 2-3 m, med ytdesinfektionsmedel.

Tvätt och rengöring



- Sängkläder ska vara personliga och förvaras enskilt.
- Madrasser ska tas upp från golvet dagligen för att möjliggöra städning.
- Tvätt av sängkläder bör ske 1-2 gånger per månad samt vid behov.
- Textilier ska tvättas i så hög temperatur som möjligt, helst 60 grader.
- Mjukisdjur tvättas en gång i veckan i minst 60 grader.
- Leksaker ska tvättas regelbundet minst varannan månad.
Vid utbrott och mycket infektioner oftare. Plocka gärna undan en del av leksakerna vid infektionsutbrott.
Undvik leksaker vid skötbordet/toaletter/pottor.



Utevistelse och vädring



- Låt barnen vistas ute så mycket som möjligt. Speciellt viktigt under infektionstider.
- Vädra lokalerna regelbundet, 2-3 gånger per dag (5-10 min.)
- Undvik gemensam badbalja eller badpool.

Tack!

2024-10-23