



## Lepsza higiena rąk to zdrowsze przedszkola





## Zachęcaj do właściwej higieny rąk przez zabawę i stosowanie prostych metod

**Nie poznasz świata, jeśli nie ubrudzisz sobie rąk. Małe rączki wszędzie grzebią i wszystkiego dotykają – szyszek na podwórku, przyjaciół... W przedszkolu trzeba utrzymać w czystości wiele par rąk, a szerzeniu się zakażeń mogą zapobiec inteligentne pomoce.**

Dni spędzane w przedszkolu są wypełnione zajęciami co do minuty – niełatwo jest nauczycielowi nauczyć dzieci odpowiedniej higieny rąk, a następnie je kontrolować. Możemy nawet mieć poczucie, że naprzykrzamy się dzieciom, ciągle im przypominając o myciu rąk. Opracowaliśmy materiały pod tytułem „Szkoła mycia rąk Elli”. Pakiet zawiera kolorowankę dla dzieci, książkę z historyjką, zadaniami do wykonania przez dzieci i pomocami, które sprawią, że mycie rąk stanie się dla maluchów przyjemnością. Nauczycielowi będzie łatwiej wpoić dziecku zasady higieny, a dziecko z przyjemnością je przyswoi.

### Poprawa higieny rąk – praktyczne porady

Mamy nadzieję, że materiały zawarte w broszurze staną się inspiracją do fascynujących rozmów i zabaw z dziećmi w wieku przedszkolnym. Prawidłowa higiena rąk sprzyja poprawie stanu zdrowia przedszkolaków oraz dobrej kondycji zarówno dorosłych, jak i dzieci.

### Pakiet zawiera:

1. Informacje na temat higieny rąk
2. Porady, jak zmniejszyć ryzyko zachorowania w przedszkolu
3. Zabawy, które uczą dzieci, jak myć ręce
4. Pomoce do nauki higieny rąk

Chętnie odpowiemy na wszystkie pytania dotyczące naszych materiałów. Prosimy o kontakt pod adresem e-mail: [szkolaelli@essity.com](mailto:szkolaelli@essity.com)

# 86%

osób sądzi, że dzieci powinny się nauczyć odpowiedniej higieny rąk w przedszkolu\*



\*Źródło: Ankieta SCA przeprowadzona w Internecie na próbie 3121 rodziców w Europie, sierpień – wrzesień 2013 r.



## Znaczenie mycia rąk

**Absencja i choroby wpływają zarówno na poszczególne osoby, jak i na całość społeczeństwa. Chorobom i szerzeniu się zakażeń można zapobiegać. Najłatwiejszym sposobem zapobiegania jest wyrobienie właściwych nawyków higieny rąk u dorosłych i u dzieci.**

Dzieci w wieku przedszkolnym chorują średnio 6-9 razy rocznie, a średnia absencja w przedszkolu wynosi ok. 10%. Częste nieobecności dzieci utrudniają wyrabianie dobrych nawyków i planowanie zajęć. Wysokie koszty ponosi społeczeństwo, gdy rodzice zostają w domu, aby się opiekować dziećmi, nie mówiąc już o nieplanowanych wydatkach w rodzinie. Poprawa higieny doprowadzi do zmniejszenia problemów ze zdrowiem, absencji i stosowania antybiotyków. Jest to sytuacja, w której wygrywają wszyscy!

### Czynniki wpływające na szerzenie się zakażeń:

- Dzieci chore
- Niski poziom higieny rąk
- Ręczniki wielorazowe z materiału
- Liczba grup przedszkolnych
- Zabawy w pomieszczeniach
- Wentylacja
- Zabawki



# 34%

o tyle poprawiła się frekwencja w rezultacie poprawy nawyków higieny w przedszkolu według badania\* przeprowadzonego w Danii

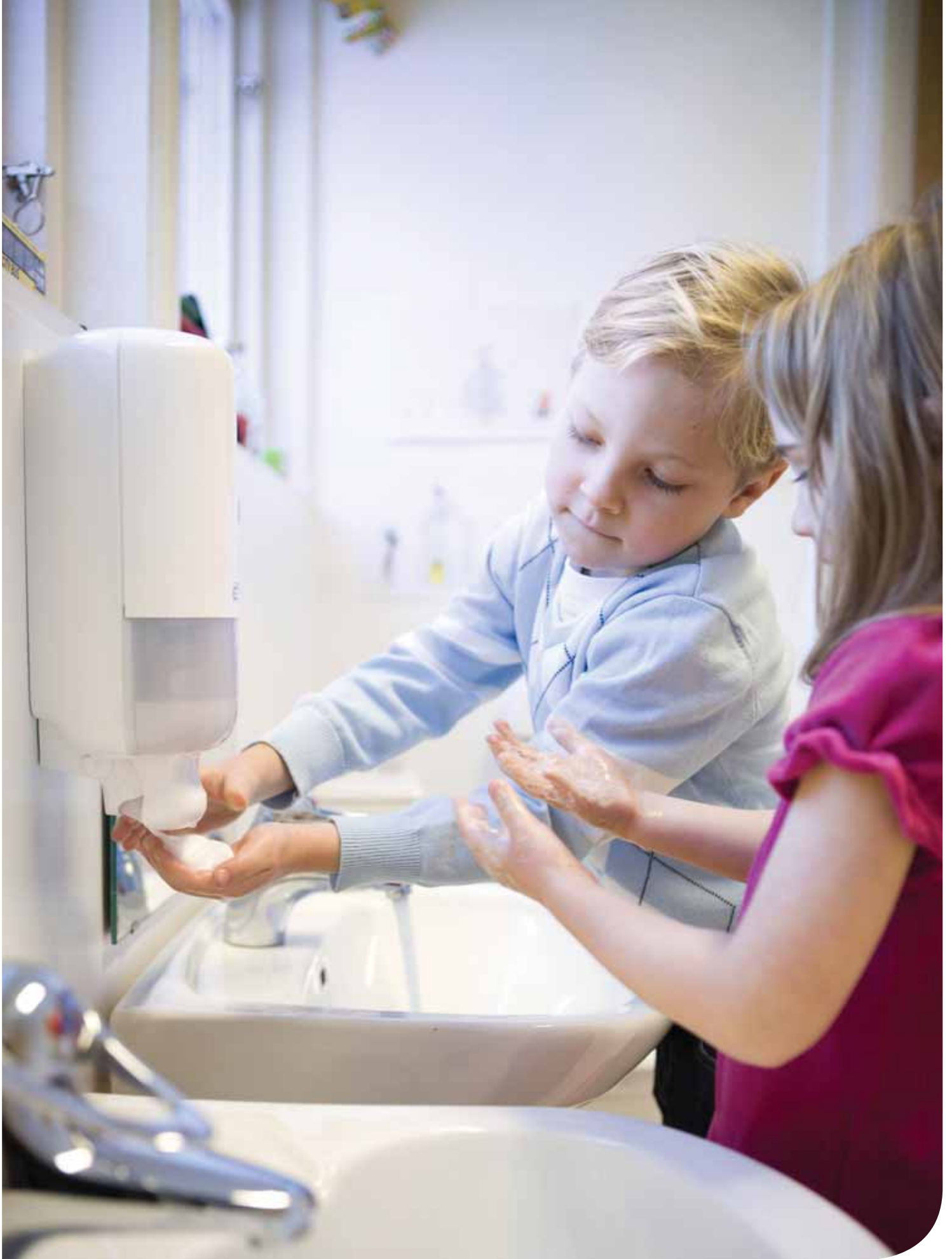
### Jak szerzy się infekcja

Ryzyko infekcji jest wyższe u młodszych dzieci uczęszczających do przedszkola niż u dzieci pozostających w domu.

### Trzy główne sposoby szerzenia się infekcji:

- Z rąk do oczu, nosa, ust i otwartych ran
- Zakażenie innych przez bezpośredni dotyk rąk lub pośrednio przez przedmioty, których dotknęliśmy
- Z rąk na jedzenie w czasie przyrządzania

\*Źródło: Ladegaard, M., Stage, V. 1999



## Odpowiednia higiena rąk u dorosłych i u dzieci

Większość z nas uczy się mycia rąk od rodziców. Równocześnie wielu z nas nigdy się nie dowiedziało, że wycieranie rąk jest równie ważne jak mydło i woda. Dzieci, które wyrabiają sobie dobre nawyki, stosują je w domu, a nawet mogą uczyć innych.

### Mycie rąk we właściwym momencie

Należy wiedzieć nie tylko jak myć ręce, ale także kiedy je myć.

---

### Wszyscy dorośli pracujący w przedszkolu powinni myć ręce:

- Gdy widać, że są brudne
- Po zmianie pieluchy
- Po wizycie w toalecie
- Po udzieleniu dziecku pomocy w skorzystaniu z toalety
- Po pobycie na zewnątrz
- Przed spożywaniem lub przyrządzaniem jedzenia
- Po powrocie do domu
- Po wytarciu nosa lub udzieleniu dziecku pomocy w wycieraniu nosa

### Dzieci należy zachęcać do mycia rąk:

- Gdy widać, że są brudne
- Po wizycie w toalecie
- Po zabawie na podwórku
- Przed obiadem, drugim śniadaniem lub podwieczorkiem
- Po powrocie do domu
- Po wytarciu nosa
- Po zabawie ze zwierzętami



Aplikacja Ella myje ręce (Ella's Hand Washing Adventure) uczy dzieci przez zabawę, kiedy i dlaczego należy myć ręce. Zob. str. 11



Nie zapomnij o owocowych przekąskach! Należy zwrócić szczególną uwagę na mycie rąk przed zjedzeniem kanapki, owocu lub przekąski, bo trzymasz je w rękach.

Szybkie splukanie pod kranem nie wystarczy. Zalecamy, aby dzieci myły ręce przez 20 sekund. Tyle czasu zajmuje zaśpiewanie piosenki o myciu rąk (zob. str. 9) lub piosenki Mrugaj, Mrugaj Gwiazdka Ma (Twinkle, Twinkle, Little Star).

### **Właściwe mycie rąk w czterech krokach:**

1. Splucz ręce ciepłą wodą.
2. Starannie rozprowadź na rękach mydło w płynie lub w pianie.  
Nie pomiń kciuków ani nadgarstków.
3. Splucz ręce czystą, ciepłą wodą.
4. Starannie wytrzyj ręce ręcznikiem papierowym.



## Poprawa higieny w przedszkolu – proste porady

**Wysoko zawieszane umywalki i niewyrobite kranys do wody utrudniają dzieciom mycie rąk. Dobre nawyki szybko się utrwalają.**

### Stanowisko do mycia rąk dla dzieci

- Jednorazowe ręczniki papierowe to najbardziej higieniczna metoda wycierania rąk
- Dozowniki do mydła, w których trzeba tylko lekko nacisnąć przycisk, znacznie ułatwia dzieciom używanie mydła w płynie lub w pianie
- Należy zadbać o to, aby mydło w płynie i ręczniki papierowe znajdowały się na właściwej wysokości dla dzieci.



### Toaleta

- Ręczniki papierowe, mydło i papier toaletowy dostępne na właściwych wysokościach dla dzieci.
- Małym dzieciom łatwiej używa się papieru toaletowego w odcinkach.
- Kosz na śmieci na odpowiedniej wysokości zmniejsza ryzyko zaśmiecenia podłogi.

### Stół jadalny

- Dobre nawyki zapobiegają infekcjom. Wszyscy powinni myć ręce przed posiłkami.
- Serwetki lub arkusze ręczników kuchennych ułatwiają dzieciom spożycie posiłku bez rozlewania i zabrudzeń.

### Informacje ogólne

- Papier toaletowy i serwetki w składce najlepiej nadają się dla dzieci z katarem.
- Dezynfekcja rąk jest ważna w związku z możliwością zarażenia się bakteriami paciorkowca (streptokokami).





**80 %**  
rodziców musi  
przypominać dzieciom  
o myciu rąk\*

### **Śpiewaj i myj ręce**

Myj ręce przez 20 sekund, aby naprawdę były czyste.  
Tyle czasu zajmie Ci zaśpiewanie piosenki  
Myjcie małe rączki się.

### **Myjcie małe rączki się**

Precz z tym brudem, z piaskiem precz

I pomiędzy, pod i na  
Trzyjcie kciuki, obydwą

Myjcie małe rączki się  
Precz z tym brudem, z piaskiem precz

Połowa ankietowanych rodziców twierdzi, że nauka przez zabawę poprawia higienę rąk u dzieci, a pracownicy przedszkoli bardzo skorzystaliby na pomocach naukowych wyrabiających w dzieciach dobre nawyki przez zabawę.\*

## Pakiet Szkoła mycia rąk Elli dla dzieci w wieku od 2 do 6 lat

**Niełatwo znaleźć czas, aby nauczyć dzieci higieny rąk w przedszkolu, niełatwo też utrzymać małe rączki w czystości. Przedszkola, którym uda się poprawić higienę rąk u dzieci, wiele zyskają – będzie mniej infekcji i poprawi się frekwencja.**

### **Zabawa bardzo ułatwia proces uczenia się**

Gry i zabawy ułatwiają uczenie się. Nasz pakiet przedszkolny zachęca dzieci do mycia rąk i zamienia właściwe wykonywanie tej czynności w zabawę. Historyjki, gry, naklejki i dyplomy ułatwiają przypominanie dzieciom o myciu rąk i uczenie ich nowych nawyków.

„Gry i zabawy ułatwiają uczenie się. Nasz pakiet przedszkolny zachęca dzieci do mycia rąk i zamienia właściwe wykonywanie tej czynności w zabawę”.



### **Szkoła mycia rąk Elli. Kolorowanka dla dzieci**

Kolorowanka dla dzieci z 16 obrazkami do pokolorowania. W książeczce oprócz scenek do pokolorowania znajdują się również obrazki pokazujące jak Ella i jej przyjaciele myją ręce.

### **Broszura – Szkoła mycia rąk Elli**

Broszura zawiera porady i inspiracje, jak korzystać z materiałów, aby poprawić higienę rąk w przedszkolu. Motywując i inspirując, bawiąc się i odkrywając, a także myjąc wspólnie ręce, uczysz dzieci nowych nawyków.



### **Ella i przyjaciele. Na tropie Zarazka**

Książka z historyjką o Elli i jej przyjaciółkach z przedszkola Bullerbyn, którzy dowiadują się, jak powstrzymać strasznego Zarazka. Przeczytaj historyjkę, omów obrazki, porozmawiaj o nich z dziećmi i zaśpiewaj piosenkę o myciu rąk zamieszczoną na końcu książki.

### Plakat z Ellą i naklejkami

Wytrzymały i kolorowy plakat z naklejkami wielokrotnego użytku. Niech dzieci pomyślą, w jakich sytuacjach powinny umyć ręce, a następnie niech wybiorą odpowiednie naklejki, które umieścisz na plakacie.



### Aplikacja Ella myje ręce (Ella's Hand Washing Adventure)

Gra (bez tekstu), w której dzieci pozwalają Elli i jej przyjaciołom naprawdę się ubrudzić. A potem muszą odpowiednio umyć ręce, żeby móc kontynuować zabawę. Zabawa nie wymaga instrukcji, a zawartość merytoryczna została zweryfikowana przez centrum sanitarne regionu Västra Götaland w zachodniej Szwecji. Przez połączenie zabawy i dydaktyki aplikacja przypomina dzieciom o odpowiednim myciu rąk i wyrabia w nich dobre nawyki.

### Dyplom

Dziecko, które nauczyło się czegoś nowego, powinno zostać nagrodzone dyplomem! Pozwól dzieciom poćwiczyć cztery kroki prawidłowego mycia rąk i wyróżnij dyplomami grupę nowych małych gwiazd higieny, gdy już nawyk wejdzie im w krew.







## Wyższa frekwencja w przedszkolach z HYPs

**Marianne Bengtsson od 2006 r. wizytuje przedszkola, w których prowadzi szkolenia na temat higieny. Jako promotorka programu HYPs (Higienistka w przedszkolu) doskonale zna sytuację w przedszkolach pod względem stanu zdrowia w Göteborgu w Szwecji.**

### **Co wiemy o higienie i szerzeniu się infekcji?**

Kadra w przedszkolach ma aktualnie wysoką świadomość higieny. Po rozpoczęciu programu HYPs nasi ambasadory higieny zaczęli informować nowy personel i dzielić się wiedzą.

### **Z jakimi największymi wyzwaniami boryka się personel przedszkoli?**

Walczą z czasem. Nie jest łatwo zmieścić wszystkie zaplanowane czynności w jednym dniu. Pracownicy mają jednak wolę wprowadzania zmian na lepsze. W niektórych przedszkolach absencja wynosi prawie 20% przez cały rok, co wprowadza zamieszanie do życia dorosłych i dzieci.

Według międzynarodowej ankiety 86% rodziców sądzi, że nauka właściwej higieny rąk w przedszkolu ma duże znaczenie dla ich dzieci.

### **Jak możemy ułatwić zadanie pracownikom przedszkoli?**

Przedszkolanki i pozostała kadra bardzo się starają, ale nie możemy od nich wymagać, że wezmą na swoje barki całą odpowiedzialność.

Higiena jest na tyle ważna, że powinna być rozpatrywana na poziomie kierownictwa. Musimy wyznaczyć priorytety ukierunkowane na poprawę stanu zdrowia dzieci w przedszkolach. Dobre planowanie sprawi, że uda nam się włączyć w codzienne zajęcia właściwą higienę. Dużym ułatwieniem w przedszkolach byłyby mniejsze grupy i praktyczne sale z wydzieloną przestrzenią przeznaczoną do higieny. Jeżeli toalety i umywalki są

odpowiedniej wielkości, a dzieci bez problemu sięgają po mydło i ręczniki papierowe, dobre nawyki można wyrobić nawet u maluchów.

### **Od początku angażujesz się w program HYPs. Czy możesz szczegółowo opisać projekt?**

Inicjatywa wyszła ze strony centrum sanitarnego regionu Västra Götaland. Przedtem przedszkola nie miały się do kogo zwrócić w sprawie higieny i szerzenia się zarazków, a ankieta przeprowadzona w placówkach regionu wykazała istotne braki. Aktualnie monitorujemy 7 000 do 8 000 dzieci uczęszczających do przedszkola w Göteborgu, włącznie z ich frekwencją. Uzyskujemy bardzo cenne informacje. Posiadamy dostęp do danych, które nigdy wcześniej nie były porównywane. Ciągłe jeszcze nie wiemy wszystkiego o zdrowiu dzieci uczęszczających do przedszkola, ale wiemy już, jakie powinniśmy zadawać pytania.

### **Jakie są wyniki tych działań?**

Ogólnie frekwencja jest podobna, ale różnice stają się widoczne, gdy porównujemy różne dzielnice miasta. Porównaliśmy siedem dzielnic miasta, które przystąpiły do programu HYPs w 2007 r., z dzielnicami, które tego nie zrobiły, w okresie od lutego do grudnia 2008 r. Okazało się, że dzieci z dzielnic biorących udział w projekcie HYPs były zdrowsze niż dzieci z rejonów, które przystąpiły do programu w 2009 r. Brak długofalowych zmian frekwencji może się wiązać z szeroko zakrojonymi zmianami wprowadzanymi w systemie opieki przedszkolnej w okresie 2007-2012 r.

„Higiena jest na tyle ważna, że powinna być rozpatrywana na poziomie kierownictwa”.

Przykładowo grupy przedszkolne zwiększyły się o jedno dziecko i do przedszkoli trafia więcej dzieci jednorocznych niż kiedyś.

### **Jakie porady na temat higieny rąk przekazałaby Pani personelowi przedszkoli oraz dzieciom?**

Ułatwiamy dzieciom właściwe wykonywanie zadań. Zadbajmy o przeznaczenie czasu wyłącznie na czynności higieniczne. Stale pracujemy nad nowymi pomocami dydaktycznymi, które będzie można wykorzystać w przedszkolu. We współpracy z SCA i pedagogami przygotowujemy pomoce na dni tematyczne, opracowania i pogadanki z zastosowaniem elementów zabawy, jak i poważnych.

### **Jak wyobraża sobie Pani przyszłość higieny w przedszkolach?**

Udało nam się do tej pory wiele zmienić, a nasza praca została bardzo dobrze przyjęta. Program HYPs często służy jako przykład. Inne regiony Szwecji również okazują zainteresowanie wprowadzeniem podobnych projektów u siebie. Mam nadzieję, że wiedza, którą zebraliśmy, może zostać przykładowo wykorzystana do planowania wydzielonej przestrzeni przeznaczonej do higieny w nowych przedszkolach.

## Fakty dotyczące higieny rąk

### Wirusy i bakterie

Chorujemy, gdy wirusy i bakterie atakują komórki naszego ciała. Wirusy namnażają się wewnątrz żywych komórek, stanowią źródło ponad 70% wszystkich infekcji i nie działają na nie antybiotyki. Bakterie rozmnażają się przez podział komórek i najlepiej się czują w środowiskach wilgotnych i w temperaturach od 15 do 40 st. C. Niektóre wirusy i bakterie są w stanie przeżyć przez wiele godzin na rękach i przedmiotach – staranna higiena rąk usuwa większość z nich. Do właściwej higieny przyczynia się mydło, woda i jednorazowe ręczniki papierowe. W niektórych okolicznościach, np. w sytuacji epidemii paciorkowca (streptokoka), zaleca się dezynfekcję rąk.

### Wycieranie bakterii

Po umyciu rąk wielu z nas ma brzydki zwyczaj szybkiego ich spłukania i strząśnięcia nadmiaru wody, bez wycierania. W ten sposób na rękach pozostaje wiele bakterii. To właśnie podczas wycierania mechanicznie usuwamy bakterie i wirusy z dłoni.

Dużą ilość bakterii usuwamy przy pomocy mydła w płynie lub w pianie. Dzięki starannemu wycieraniu rąk pozbywamy się jeszcze większych ilości bakterii i wirusów.

Dzieci często przenoszą wyrobione dobre nawyki w dorosłość.

### Ręczniki papierowe zamiast materiałowych

Ręczniki z materiału nie dają równie dobrych rezultatów co jednorazowe ręczniki papierowe. Bakterie i wirusy są w stanie przeżyć w wilgotnym ręczniku bardzo długo i przejść na kolejnego użytkownika. Dlatego pojemniki na ręczniki papierowe są niezbędnym elementem wyposażenia łazienek w przedszkolach.

### Czy wiesz, że...\*

- 6% z nas zapomina umyć końcówki palców.
- 24% z nas zapomina umyć palce pod paznokciami.
- 26% z nas zapomina umyć ręce od spodu.
- 28% z nas zapomina umyć ręce z wierzchu.
- 56% z nas zapomina umyć kciuki.



„Ręczniki z materiału nie dają równie dobrych rezultatów co jednorazowe ręczniki papierowe”.

\*Źródło: Hygien i vårdarbete (Higiena w pracy służby zdrowia). Jørn Stordalen (Studentlitteratur), 1999





Jak jeszcze możemy pomóc?  
Skontaktuj się z nami w celu  
uzyskania pomocy w doborze  
optymalnych rozwiązań dla  
Twojej firmy.

Tork  
tel. /022/ 543 75 00  
(połączenie bezpłatne)



Tork, marka firmy Essity światowego lidera  
branży higienicznej i ochrony zdrowia