

# Friskare Förskola

Hur kan vi samverka och arbeta för en frisk miljö?

**Josefin Örnbjär**

Distriktssjuksköterska/  
Smittskyddssjuksköterska  
Smittskydd Västerbotten

**Anna-Maria Jacobson**

Distriktssjuksköterska/  
Barnsjuksköterska  
Samordnare Barnhälsovården  
Västerbotten



## Närvaro skrivs i chatten:

- Förskolans namn
- Ort
- Kommunal eller inte

# Program

Smitta och smittvägar

Hygienrutiner

Hälsoombud & hygienrond

Att vara på förskolan, eller inte

Sjukdomsutbrott





# Smitta och smittvägar

*Varför blir vi sjuka?*



# Infektioner hos barn är normalt

- Barn drabbas ofta av infektioner
- Under de första fyra åren har barn ca 6-8 infektioner/år
- Oftast lindriga infektioner som kan skötas hemma med egenvård
- På förskolan vistas många barn tillsammans vilket ökar risken för smitta



Vi kan minska risken för att barnen blir sjuka och sjukdomar sprider sig genom **förebyggande** arbete och **begränsade** åtgärder!

# Var finns smittämnen?

- 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.



# Vad gör oss sjuka?

- Infektioner orsakas av 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 immunförsvar.





# Smittämnen

- Smittämnen kan finnas i eller på människor, djur, livsmedel, vatten och luft.
- Det/den som släpper ifrån sig smittämnen - Smittkälla.
- Smittor finns oftast i olika kroppsvätskor så som avföring, blod, snor eller små och stora droppar från saliv, kräkning, nysning, hosta eller utandningsluft.
- Smittämnen behöver ta sig in i kroppen
- Olika smittämnen fastnar på olika ställen i kroppen.
- Hur sjuk en person blir beror på personens immunförsvar och mängden smittämne



# Smittvägar

**Direkt kontaktsmitta:** via hud-mot-hud-kontakt, ex: förkylning, streptokocker, höstblåsor, svinkoppor

Indirekt kontaktsmitta: via händer ytor och föremål, ex: förkylning, streptokocker, höstblåsor, svinkoppor, magsjuka, sårbakterier

**Droppsmitta:** via nysning, hosta, kräkning, ex: förkylning, influensa, RS, covid-19, magsjuka

**Luftburen smitta:** små droppar håller sig svävande länge, ex: mässling, vattkoppor, tuberkulos närkontakt

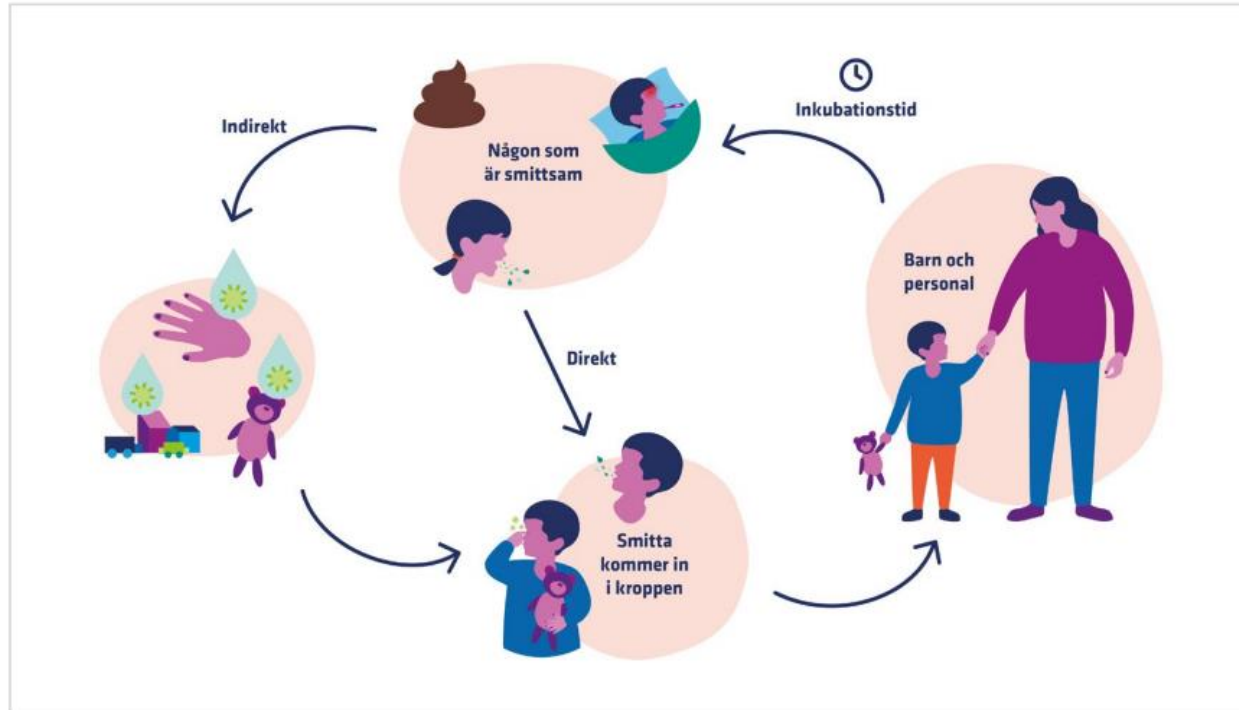
**Tarmsmitta:** direktkontakt med avföring, ex. magsjuka

**Livsmedelsburen smitta:** livsmedel är förorenade med smittämnen

**Blodburen smitta:** smittat blod kommer direkt in i blodet, ex. Hepatit B/C, HIV



# Smittkedja:



# Att bryta smittkedjan

- Vaccination
- Stanna hemma när du är sjuk
- Goda hygienrutiner



# 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 tort med pappershandduk.

Det räcker INTE att skölja av händerna med vatten. Då försvinner enbart ytligt smuts.



10:10-regeln

# Handdukar

- Använd endast engångs-pappershanddukar
- Använd aldrig textilhanddukar! Fuktiga textilhanddukar är utmärkt grogrund för smittämnen.



# Handtvätt för barn och 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 synligt smutsiga



# Handskar

- Används av personal vid kontakt med kroppsvätskor (blod, kräkning och avföring)
- Byts alltid mellan barn
- Använd handsprit efter avtagande av handskar. Vid synlig smuts använd tvål och vatten först.
- 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, t.ex. vid utevistelse
- **Personal:** Kan ersätta tvål och vatten när ingen synlig smuts finns, t.ex. före mathantering och efter handskar har använts
- **Barn:** Kan användas som ett komplement vid utbrott/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



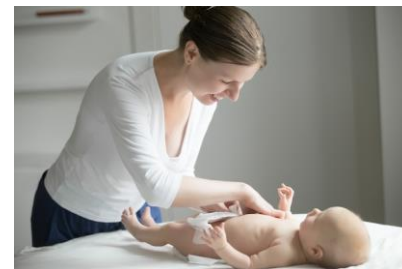
# Handhygien för personal

- 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 stänkvstånd från vatten.
- Undvik leksaker på skötbordet
- Torka av med alkoholhaltigt ytdesinfektion 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, t.ex. 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

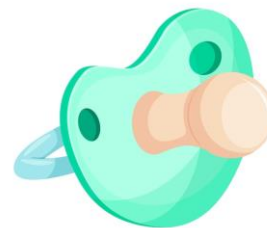


# Nappar och tandborstar

Nappar: förvaras märkta med namn och förvaras åtskilda och utom räckhåll för barn, gärna i ett stängt skåp

Tandborstar: förvaras märkta med namn och 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
  - Vid stora spill av kräkning/diarré, använd t.ex. Virkon
- **Leksaker:** diskmedel, diskmaskin, rengöringsmedel
- **Alkoholhaltigt ytdesinfektionsmedel:**
  - Ska innehålla rengörande medel (tensid), löser upp smuts (t.ex. Des 45+, Des 72+)
- **Städmaterial:**
  - Använd mikrofibermopp, inga moppgarner
  - Tvätta i minst 60 grader, helst 90 grader






# Akutspill

## Vid akutspill av kroppsvätskor, t.ex. 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 stänk!
- Eftertorka fläcken med marginal, 2-3 m, med ytdesinfektionsmedel

Smittskydd Västerbotten

### Akuthink – vid kräkning på förskolan!



*Ett barn som kräks kan bli starten på ett utbrott av magsjuka i förskolan. Då är det bra att vara förberedd, ett bra tips är att ha en akuthink på varje avdelning. Förvara akuthinken på ett ställe som alla känner till. Magsjuka är väldigt smittsamt och vi rekommenderar därför att använda sig av engångsartriklar.*

**Förslag på innehåll**

- Engångshandskar/förkläden
- Munskydd
- Papper
- Plastgälar
- Skotskydd
- Absorberingsmedel som gör kräkningen till hanterbar gelé som enkelt kan tas upp (exempelvis Supersorb eller kattsand)
- Desinfektionsmedel avsett för magsjuka


**Arbetsgång vid kräkning**

Förbered utgåfferna inom arbetslaget. Det barn som har kräkt tas om hand av en personal (föreläs, förälder och vårdnad). En annan personal ansvarar för att rengöra efter kräkningen, och den övriga personalen tar hand om resten av barngruppen.

**Instruktion vid rengöring**

- Den ansvarige för rengöringen bör arbeta kortärmat, ta på sig munskydd, engångsförkläde, engångshandskar och eventuellt skotskydd
- Täck över kräkningen med papper så det mesta sugt upp, med förbi kan Supersorb eller kattsand användas för att underlätta detta moment. Torka upp kräkningen och släng pappret i sopbåren, ta av dig handskarna och släng i sopbåren.
- Ta på nya handskar och rengör golvet med desinfektionsmedel, rengör alla ytor minst tre meter i varje riktning. Byt handskar och rengör nu alla kontaktöppningar i rummet som handtag, stolar och bord. Observera att ta nytt papper för varje delområde så inte smitta sprids från ett ställe till ett annat.

Ursprungdatum: 2023-12-13  
Revideringsdatum:



# 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 ggr per månad samt vid behov
- Textilier ska tvättas i så hög temperatur som möjligt, helst 60 grader
- Mjukisdjur tvättas en gång i vekan 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, vid vattenlek använd vattensprinkler



Bensträckare?



# Hälsoombud & hygienrond

# Hälsoombud på förskolan

- 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?
- Utvärderas årligen
- Är enheten stor? Behövs flera ombud?

Smittskydd Region Västerbotten

## Hälsoombud på förskolan

- förebyggande insatser och åtgärder

*Som hälsoombud på förskolan finns ett stort intresse och ansvar kring de hälsofrämjande insatserna och åtgärderna gällande barnens, såväl som personalens hälsa. Hälsoombudets 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.*

### Hälsoombudet

- Hålla skriftliga rutiner gällande infektioner, smittskydd och hygien uppdaterade samt att se till att dessa tillämpas inom förskoleverksamheten
- Medverka i möten och utbildningar ordnade av Smittskydd Västerbotten och Barnhälsövården
- Fungera som rådgivare och stöd till förskolans personal
- Se till att information ges, finns synlig, är lättillgänglig och är aktuell för vårdnadshavare
- Agera som stöd till rektor vid eventuella utbrott
- Se till att nyanställda/vikarier informeras och utbildas om rådande rutiner, och att informationsmaterial gällande hygien och infektioner finns tillgängligt vid introduktion
- Genomföra hygienrund en gång per år tillsammans med rektor för förskolan

Förskola: .....

Uppdraget gäller för perioden: .....

Rektor	Datum	Hälsoombud	Datum
.....	.....	.....	.....

Ursprungsdatum: 2023-12-11  
Revideringsdatum: 2024-08-27



# Hygienrond

- Förskolans hygien- och smittskyddsrutiner ska vara på en högre nivå än i hemmet
- Systematisk dokumentation över verksamhetens rutiner
- Bör göras minst en gång/år och vid större förändringar
- Kartlägga, riksbedöma, åtgärda, följa upp & dokumentera

## Checklista för bättre hygien i förskolan.

Handhygien	Ja	Nej	Åtgärd
Finns nedskrivna rutiner för när och hur barnen och personalen ska tvätta händerna?			
Används enbart papparshandukar att torka sig på?			
Finns det tvättlängligt vid alla tvättställ?			
Finns det rutiner för när handsprit kan användas?			
Hygienrutiner i skötrum och på toaletter	Ja	Nej	Åtgärd
Finns nedskrivna rutiner för bibliotek?			
Är utrymmet vid skötborden välplanerat så att goda hygienrutiner kan följas?			
Finns material lättillgängligt så att det är lätt att göra rätt?			
Hanteras avfall från skötrum på bra sätt?			
Finns nedskrivna rutiner för hur man hjälper barn som varit på toaletter?			
Finns nedskrivna och rutiner för rengöring av pottor och toaletter?			
Tandborstar och nappar	Ja	Nej	Åtgärd
Finns nedskrivna rutiner för hur tandborstar hanteras på förskolan?			
Finns nedskrivna rutiner för hur nappar hanteras på förskolan?			
Städning och rengöring	Ja	Nej	Åtgärd
Finns nedskrivna och rutiner för hur rengöring efter kräkningar, avföring och blod ska utföras?			
<b>Finns nedskrivna rutiner för rengöring av:</b>			
Sovtextiler och övriga textilier i barnens miljö?			
Leksaker, både mjuka och hårda som finns på förskolan?			
Vårdas lokalerna på förskolan?			
Finns en akutlink tillgänglig när någon plötsligt kräks?			
Hygienrutiner vid utbrott av infektioner	Ja	Nej	Åtgärd
Finns nedskrivna rutiner för utökande hygienråd vid utbrott av infektioner?			
Allmänt	Ja	Nej	Åtgärd
Finns det ett nytt hälsoombud på förskolan?			
Har all personal kännedom om hygienrutiner?			
Introduceras ny personal och vikarier i förskolans hygienrutiner?			

Att vara på förskolan, eller  
att inte vara på förskolan?  
**DET är frågan.**





# Vad är ett bra allmänttillstånd?

- Barnet orkar med ”som vanligt” – ett gott **AT**
- Ett gott/bra allmäntillstånd betyder här:
  - Barnet är inte påverkat av en infektion
  - Barnet är feberfritt sedan minst ett dygn utan febernedsättande medicin i kroppen
  - **Barnet är tillräckligt piggt för att orka delta i förskolans vanliga aktiviteter**
- Ett nedsatt AT: Barnet orkar inte vara med, trött/dålig aptit/påverkad av aktuell infektion



# Bedömning av smittsamhet

- Exakta tidpunkter för när smittsamheten upphör finns inte. Tiden för smittsamhet varierar utifrån många faktorer.
- Flera infektionssjukdomar ger lindriga symtom och är svåra att förhindra genom att barnen är hemma från förskolan. Då är det allmäntillståndet som får avgöra.
- Specifika tillstånd tas upp i vägledningen, ex:
  - Magsjuka
  - Streptokocker
  - Vattkoppor



# Hur länge ska barnet vara hemma vid en infektion?

- Barn och personal bör stanna hemma tills de har ett **gott allmäntillstånd** och orkar delta i verksamheten
- Lindriga symtom, som hosta eller snuva, utgör inget hinder för att vara på förskolan om allmäntillståndet i övrigt är gott
- Den som har varit magsjuk behöver vara pigg och stabilt frisk igen. Magsjuka barn behöver stanna hemma i **två dagar utan symtom**, såsom kräkning, diarré eller feber.



# Samtalet med vårdnadshavaren

- Dialog, hitta en balans
- Det lyhörda samtalet, mötas på olika sätt.
- Förstå olika familjers förutsättningar och behov, olika oro och olika informationsbehov.
- Ofta är vardagen i verksamheten grund för samtalen kring just smittsamhet och infektioner, en tillit byggs genom det.
- Samsyn inför infektionsperioder är viktigt. Stäm av med varandra i arbetslaget.
- Förskolans bedömning **gäller alltid** om barnet orkar dagen eller inte.
- Hänvisa till Folkhälsomyndigheten?



# Friskare Förskola – pilotprojekt 2024

- Projekt från Folkhälsomyndigheten & RISE (Research Institutes of Sweden)
- 13 förskolor från Västerbotten har deltagit
- Syfte att kunna arbeta systematiskt med specifikt smitta och hygien. Ex arbetar FSK med sina rutiner för hygien och städning, och har pedagogiska aktiviteter för barnen om hälsa och hygien.
- Som deltagande förskola få ni arbeta med olika kriterier för en friskare förskola. Tanken är att kriterierna ska vara en utgångspunkt att samlas kring, bli inspirerade av och stärka arbetet med hygien och smitta i förskola.
- Kriterierna är ett urval av centrala områden inom förskolans förebyggande hygien –och smittskyddsarbete. De handlar om organisation och samverkan, rutiner och arbetssätt samt om kunskap och kompetens.
- Syftet med pilotomgången 2024 är att ni som verksamhet får testa arbetssätt med kriterierna och återkoppla ert arbete för att sedan bli diplomerade.

# Arbete från förskolan Pratbubblan i Vindeln



# Sjukdomsutbrott


# När räknas det som ett sjukdomsutbrott?

- Fler sjukdomsfall än vanligt under en viss tid och att särskilda smittskyddsåtgärder kan behöva sättas in
- Sjukfrånvaro är ett mått för att följa sjuklighet





# Förskolans åtgärder vid sjukdomsutbrott

- Sammanställ vad som är känt (och vad som är okänt)
- Informera
- Skärpta hygienrutiner
- Externt stöd kan behövas 

 Datum:

Underlag till rektor inför kontakt med Smittskydd Västerbotten

*För att underlätta vidare handläggning är det viktigt att göra en kartläggning av smittläget på förskola.*

**Uppgifter om förskolan**

Förskolans namn:

Kontaktuppgifter rektor (namn/telefonnummer):

Närområdesansvarig hälsocentral:

Totalt antal barn på förskola:

Antal avdelningar:

Gemensam matsal, bufféserving:

Flera avdelningar drabbade?

Hur ser den generella sjukfrånvaron ut på förskolan?

**Uppgifter om drabbad avdelning**

Drabbad avdelnings namn:

Antal barn på avdelningen:

Antal personal på avdelningen:

När började det?

Datum när första personen insjuknade:

Datum när senaste personen insjuknat:

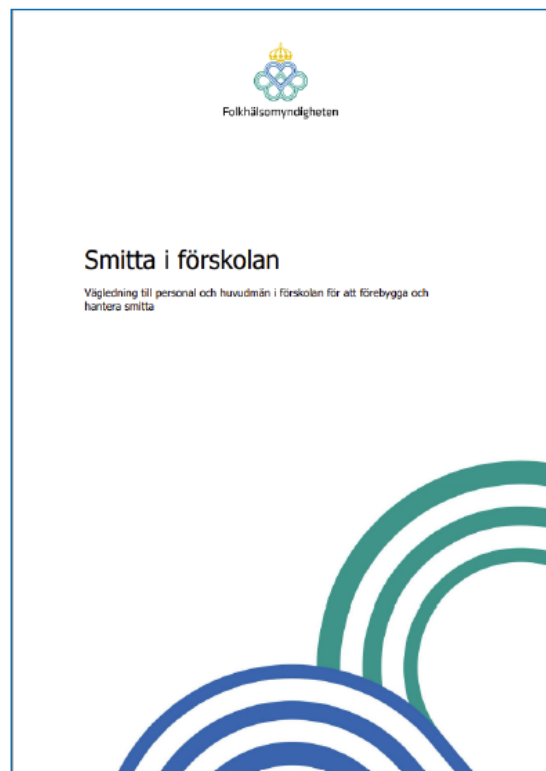
Vilka symtom har förekommit?

Har någon/några sökt sjukvård?

Smittskyddsenheten Västerbotten 2024-05-17

# Smitta i förskolan-uppdaterad vägledning

- Folkhälsomyndighetens vägledning syftar till att gynna barnets tillfrisknande, minska risken för smittspridning och ge barnen möjlighet att delta i den sociala och pedagogiska verksamheten.
- Råden utgår från gällande lagstiftning (exempelvis Miljöbalken, Smittskyddslagen och Arbetsmiljölagen), vetenskap, praxis och beprövad erfarenhet.
- Barnperspektivet. Barnets bästa hela tiden.
- Utomhusverksamhet.
- Hygienrutiner.



# Smitta i förskolan: 3 delar

- **Del 1: Grundläggande kunskap om infektioner hos barn, smittkedjan, vaccinationer och antibiotika.**
- **Del 2: Underlätta för förskolepersonal och rektorer i det dagliga arbetet.**
  - exempel på hygienrutiner och åtgärder både vid enstaka sjukdomsfall och vid större sjukdomsutbrott.
  - information om vanliga sjukdomstillstånd där smittämne är okänt och vägledning om barnens återgång till förskolan efter sjukdom.
- **Del 3: Lagstiftning och vägledning kopplat till planeringen av förskolans verksamhet.**
  - friskfaktorer i form av utomhusvistelse och sådant som påverkar inomhusmiljö, till exempel städning och rengöring, luftkvalitet och ventilation, allergener, smittskydd och hygien.
- **Bilagor:** exempel på hur barnen kan involveras i det smittförebyggande arbetet, samverkan om hygien- och smittskyddsarbete har organiserats och specifik sjukdomsinformation för ett urval av vanliga infektioner.



# Smittskydds hemsida

<https://regionvasterbotten.se/smittskydd/forskola>

Smittskydd

## Smittskydd

Smittskyddsensheten arbetar för att förebygga och minska risken för spridning av smittsamma sjukdomar till och mellan människor i länet.

### Vad gör smittskyddsensheten?

Vi är en administrativ enhet som bland annat arbetar med statistisk bearbetning av anmälningspliktiga sjukdomar, smittpårning, utbildning samt information till såväl allmänhet som vårdpersonal.

Strama Västerbotten arbetar för att bromsa resistensutvecklingen så att antibiotika bevaras som effektiva läkemedel vid behandlingskrävande bakteriella infektioner och för att ingen ska behöva få antibiotika i onödan.

- Smittskyddslag
- Smittskyddsförordning

Vilka sjukdomar som är anmälningspliktiga och ska rapporteras elektroniskt via SmiNet.se framgår av svaret från laboratoriet. Mer information om detta finns i Folkhälsomyndighetens falldefinitioner och i vår lista.

- Lista över anmälningspliktiga sjukdomar enligt smittskyddslagen

### Smittskydd

Antibiotika och resistenta bakterier	
Blodsmitta	
Coronavirus	+
Friskare förskola/Infektioner hos barn	+
Hälsoundersökning av asylsökande, flyktingar och andra migranter	
Infektioner överförda från eller via djur	

## Friskare förskola/Infektioner hos barn

Infektionssjukdomar är en naturlig del av småbarnsåren, och smittsamma sjukdomar är den vanligaste orsaken till att barn inte kan vara i förskolan. Med bra hygienrutiner går det att minska smittspridningen. Inom förskolan finns det många aktiviteter som utsätter både barn och personal för risken att bli drabbad av smittsam sjukdom. Detta påverkar inte bara deras hälsa utan även spridningen av infektioner till närstående och övriga samhället. Oftast är infektionerna lindriga och kan skötas hemma genom egenvård.

Infektioner hos barn på 1177.se

1177

Barn brukar ofta ha infektioner. Det beror på att immunförsvaret inte är tillräckligt utvecklat från början. Ett bra sätt att skydda sig mot infektioner är att vara ute mycket och att tvätta händerna ofta.

[→ Infektioner hos barn](#)

### Till dig som är rektor

- Diarré- och kräkningar inom förskolan
- Luftvägsinfektioner inom förskolan
- Streptokockinfektion inom förskolan
- Blodburen smitta bland barn och ungdomar
- Salmonellainfektion
- Hälsoombud
- Checklista hygienrond

### Smittskydd

Antibiotika och resistenta bakterier	
Blodsmitta	
Coronavirus	+
Friskare förskola/Infektioner hos barn	-
Infektioner hos barn	
Hälsoundersökning av asylsökande, flyktingar och andra migranter	
Infektioner överförda från eller via djur	
Kontakta Smittskyddsensheten	
Magtarminfektioner	
Mpoz (Apkoppor)	
Mässling	
Sexuellt överförbara infektioner	+
SmiNet	
Smittspridaren	

# Frågor



A photograph of three young children laughing joyfully. The child on the left is a young boy with dark hair, wearing a grey long-sleeved shirt. The child in the middle is a girl with blonde hair, wearing a white t-shirt with colorful paint splatters. The child on the right is a girl with dark hair, wearing a floral patterned dress. They are all smiling broadly and laughing. The background is slightly blurred, showing what appears to be an indoor setting with a plant on the left.

Ni gör ett fantastiskt jobb!

TACK!