

## HYGIENIA JA INFEKTIOIDEN VÄHENTÄMINEN OULUN PERHEPÄIVÄHOIDOSSA

### MIKSI HYGIENIAOHJEITA?

Infektiot ovat alle kouluikäisten lasten yleisin terveysongelma. Lasten tiivis yhdessäolo kierrättää monenlaisia sairauksia lapsilla, lasten perheillä, perhepäivähoitajilla ja heidän perheillään.

Taudin aiheuttajat tarttuvat henkilöstä toiseen tavallisesti hengitysteiden välityksellä, mutta suurelta osalta myös käsien välityksellä.

Kelan reseptitiedoston mukaan kaksi kolmasosaa alle 3 vuotiaista lapsista saa vuosittain antibioottikuurin ja 5-6 vuotiaista 40%. Infektiot painottuvat alle kouluikäisiin ja erityisesti alle 3 vuotiaisiin lapsiin.

Infektioiden vähenemisellä on suuri terveydellinen ja kansantaloudellinen merkitys. Pelkästään lasten korvatulehdusten hoito maksaa yhteiskunnalle n. 117 miljoonaa euroa.

Antibiooteille vastustuskykyiset bakteerikannat ovat jatkuvasti lisääntyneet. Lasten toistuvat antibioottikuurit lisäävät heille riskiä saada näitä vastustuskykyisiä bakteereita elimistöönsä.

Mikäli päivähoitoikäisten lasten infektioita saadaan vähenemään, vähenee myös antibioottien käyttö ja sitä mukaa antibiooteille vastustuskykyisten bakteerikantojen kehittyminen.

Lasten vanhemmat joutuvat myös olemaan paljon poissa töistä, hoitaessaan sairasta lastaan.

### HYGIENIA JA TARTUNTATAUTIEN TORJUNTA

Hyviin tuloksiin päästään ja infektioita voidaan vähentää yksinkertaisilla arkipäivän hygieniakäytäntöjen tehostamisilla.

Hygienian lisäämiseksi tarkoitettuja työtapoja tulee noudattaa johdonmukaisesti ja säännöllisesti, jotta lasten sairauksien vähentäminen ja ennaltaehkäisy olisi mahdollista.

On tärkeää, että hyvää ja tehokasta arkipäivän hygieniaa noudatetaan aina, koska useat taudit tarttuvat jo ennen oireiden ilmaantumista.

Tehostettujen hygieniakäytäntöjen myötä, myös perhepäivähoitajien ja heidän oman perheensä sairastumiset vähenevät.



## ETENEMINEN

- tiedostetaan olemassa olevat hygieniakäytäntöjen korjaustarpeet
- mitä omassa kodissa täytyy tehdä, jotta voi ylläpitää tehostettua hygieniakäytäntöä
- perhepäivähoitajan hygieniasuunnitelma päivitetään vähintään 1x / vuodessa
- sovitut hygieniakäytännöt otetaan arkipäivän tavaksi
- on tärkeää, että jokainen työntekijä sitoutuu noudattamaan yhdessä sovittuja käytäntöjä
- omia toimintatapoja ja tehtyä hygieniasuunnitelmaa korjataan tarvittaessa
- työkokouksissa arvioidaan hygieniakäytäntöjen toteutumista
- mahdollisten opiskelijoiden perehdytys perhepäivähoidon hygieniakäytäntöihin
- arviointia hygienian tehostustoimien vaikutuksista

## PUHTAUS

Huonetoissa pinnoille kertyy päivän aikana likaa ja sen mukana normaaleja mikrobeja ja myös tautien aiheuttajia. Lika toimii mikrobien kasvualustana ja ravintona – siksi siivoukseen ja tiettyjen kohteiden tehokkaaseen puhdistukseen tulee kiinnittää huomioita.

Puhdistamistarpeen arvioinnissa huomioidaan tilassa toimivien lasten ikä, kohteen likaisuus ja käytön tiheys. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä helpommin taudit heihin tarttuvat ja aiheuttavat sairastumisia ja antibioottien käyttöä.

Normaalissa siivouksessa riittää heikosti emäksinen puhdistusaine – ellei ole kyse eritetahroista.

### ERITYINEN HUOMIO PUHTAUTEEN = PESTÄÄN PÄIVITTÄIN

- WC – istuimet
- oven kahvat
- hanat
- pöydät
- tuolien käsinojat
- paikat mihin lapset eniten koskevat

## PÄIVÄHOIDON HYGIENIAVASTAAVA

Marja Simola  
Hygieniavastaava  
Päivähoito ja perhetyö  
p. 044 – 703 5322

Tehtäviä mm.

- hygieniaohteistuksen laatiminen ja saattaminen ajan tasalle
- päivähoiton hygieniayhdyshenkilöiden koulutusta, koulutuksen järjestämistä
- päiväkodin henkilökunnan koulutus ja koulutuksen järjestäminen
- tukeminen infektioidenehkäisy-suunnitelman laatimisessa, käyttöönotossa, siihen sitoutumisessa ja suunnitelman arvioinnissa
- tukeminen sovittujen hygieniatoimien ylläpidossa

- yhteydenpito päiväkodinjohtajiin ja perhepäivähoidon ohjaajiin
- yhteydenpito päiväkotien hygieniayhdyshenkilöiden kanssa
- kokous-, tiedotus-, -koulutus iltapäivät hygieniayhdyshenkilöiden kanssa
- tehostettujen hygieniatoimien vaikutus lasten ja henkilökunnan sairastavuuteen

## LASTEN VANHEMMAT

Hygieniarutiinien teho sairauksien ehkäisyssä paranee entisestään, kun lasten perheet ovat aktiivisesti mukana sen toteuttamisessa.

Perheiden on hyvä tietää, miksi arkipäivän hygieniatoimia tehostetaan ja miksi on tärkeää, että he ovat mukana ja sitoutuvat omalta osaltaan yhteisiin sopimuksiin.

Uudet perheet saavat hygieniatiedotteen jo hyväksymisilmoituksen mukana.

- tiedotusta perheille tehostetusta hygieniasta
- huolehtivat siitä, että lapsen kädet pestään perhepäivähoitoon tullessa
- tuovat lapselle riittävästi varavaatteita
- kura-aikana sadevarusteiden pesu 1 x viikossa
- lapsen unikaverin pesu 1 x viikossa
- mahdolliset muut lelut pestään ennen perhepäivähoitoon tuontia ja uudelleen, kotiin vietyä
- keskustelua perheiden kanssa hygienian tehostamisesta
- infoa vanhempainilloissa
- jos lääkettä tulee antaa lapselle päivähoitopäivän aikana, annostelevat vanhemmat lapsen lääkkeet valmiiksi
- opastavat omia lapsia oikeaan käsienspesutekniikkaan
- keskustelua tehostetun hygieniatoimen vaikutuksesta lasten sairastavuuteen ja antibioottien käyttöön

## LAPSET

Hyvinvoiva ja terve lapsi jaksaa olla perhepäivähoidon toiminnoissa mukana ja hänellä on hyvät kehittymisen, kasvun ja oppimisen edellytykset.

Lasten opastus hyvään hygieniaan ja käsienspesutekniikkaan on osa perhepäiväpäivähoidon oman varhaiskasvatussuunnitelman terveystieteistä.

Aikuinen valvoo lasten käsienspesua ja sitä, että ne pestään oikein.

Lapsia voi palkita jollakin tapaa hyvästä käsienspesusta.

### KESKUSTELUNAIHEITA LASTEN KANSSA

- mitä hygienia tarkoittaa
- mitä ovat bakteerit ja virukset, jotka saavat ihmisen sairastamaan



- mitä sairauksia voi saada huonosta hygieniasta
- miten sairaudet voivat tarttua ihmisiin
- miten sairauksien tarttumista voidaan ehkäistä
- kuinka kädet tulisi pestä niin, että saadaan bakteereita ja viruksia vähennettyä
- lapsia opetetaan aivastaman pois päin muista, käsi, tai kynnärtäive suun eteen

## KÄYTÄNNÖN TOIMET HYGIENIAN TEHOSTAMISESSA

### KÄSIEN PESU

Infektioiden vähentämisessä käsien oikeanlainen pesu on kaikkein tehokkain menetelmä.

Hygieniakäytäntöjä tehostettaessa, tehostetaan pesukertoja kiinnittämällä huomioita käsienpesutapaan.

Saippuan on hyvä olla pesunesteen muodossa. Jos se on täyttöpullossa, täytyy muistaa huolehtia täyttöpullojen puhtaudesta ja niiden pesusta täyttöjen välillä.

Yhden sormuksen alla on Euroopan väkiluvun verran mikrobeja. Sormuksia ja rannekoruja ei suositella käytettäväksi työpäivän aikana, koska niiden käyttö estää käsien tehokkaan pesun.

Työntekijöiden ja lasten kynsien tulisi olla lyhyet ja kynsien alustojen puhtaat, koska suuri osa pöpöistä viihtyy juuri kynsien alla - yhden kynnen alla on mikrobeja myös yhtä paljon, kuin Euroopassa ihmisiä.

Jos runsas saippuankäyttö kuivattaa käsiä – voi käyttää käsihuhdetta = käsien desinfiointiainetta, joka tappaa bakteereita tehokkaasti.

Käsien kuivaamiseen olisi paras käsipaperi, joka voi puolittaa lapsille. Jos käytetään kangaspyyhkeitä, tulee kaikilla lapsilla olla oma pyyhe, jotka ovat omassa naulakossa kuivamassa niin, etteivät ne kosketa toisiinsa.

### PESUTEKNIikka

- pese kädet aina pesunesteellä, ei pelkästään vedellä
- kostuta kädet juoksevan veden alla ennen nestesaippuan annostusta
- käytä juoksevaa, lämmintä vettä ja saippuaa
- hankaa käsiä joka puolelta, myös sormien välit, sormien päät, kädenpäälliset, peukalot ja ranteet – noin 15 sekuntia
- huuhtelee kädet juoksevan veden alla
- kuivaa kädet, jos käytät käsipaperia, sulje hana käytetyllä paperilla
- paperi roskeen, mielellään jalalla avattavaan

### JOS KÄYTÄT KÄSIHUUHDETTA



Aikuinen annostelee käsihuuhteen. Sitä tulee annostella aikuiselle ainakin pari painallusta ( 2-3 ml ). Lapsille riittää yksi tippa. Käsihuuhte on tehokas käsien desinfioija ja mikrobien tuhoaja.

- käyttö on turvallista myös lapsilla
- käsihuuhte levitetään kuiviin käsiin
- sitä hierotaan joka puolelle niin kauan, kunnes kädet ovat kuivat – kämmeniin, sormien väleihin, sormien päihin, peukaloihin ja ranteisiin
- käsihuuhteella voidaan korvata pesu silloin, kun käsissä ei ole näkyvää likaa
- jos vesipesu kuivattaa käsiä liiaksi
- kynsien alustat puhdistetaan annostelemalla huuhtetta kämmenelle ja liottamalla toisen käden kynsiä siinä
- huuhteen tulee olla helposti saatavilla silloinkin, kun on kiire
- huuhteesta on olemassa myös taskumalli, jota voi pitää aina mukana
- huuhte on hyvä olla mukana ulkoilussa ja retkillä

## SUOJAKÄSINEET

- on suositeltavaa käyttää suojakäsineitä aina, kun puhdistat eritetahroja (verta, oksennusta, ripulia ym)
- suojakäsineiden käytön jälkeen kädet pestään hyvin (ja käytetään mahdollisesti huuhtetta )

## PERHEPÄIVÄHOITAJAN KÄSIENPESU

- pese kädet ennen työsi alkua, tai mahdollinen käsihuuhte
- ennen ruuan valmistamista, jakamista, ruokailun jälkeen ja tiskien jälkeen
- pöytien pyyhkimisen jälkeen
- vaipanvaihdon jälkeen / joka WC käynnin jälkeen
- nenän niistämisien jälkeen
- aivastamisen jälkeen
- muiden eritteiden siivoamisen jälkeen
- suojakäsineiden käytön jälkeen
- ulkoilusta tullessa / lasten riisumisen jälkeen
- työpäivän päätyttyä, lasten lähdettyä kotiin

## LASTEN KÄSIENPESU

Lasten vanhemmat huolehtivat käsienspesusta, tuodessaan lapsen aamulla päivähoitoon.

Perhepäivähoitaja huolehtii lasten käsienspesusta ja valvoo isompien lasten käsienspesua päivähoitopäivän aikana.

- vanhemmat huolehtivat, aamulla tuodessaan, lasten käsienspesusta
- ennen ja jälkeen ruokailun
- WC käynnin jälkeen
- nenän niistämisien / kaivamisen jälkeen
- aivastamisen jälkeen
- ulkoilusta tultua
- lapsen leikittyä kesken päivän sairastuneen lapsen kanssa
- perhepäiväkodista lähtiessä, tai kotiin saavuttaessa

## RUOKAILU

Lämpimän ruuan tulisi tarjottaessa olla vähintään 60 asteinen ruokailun loppuun asti. Ruoka tulee suojata kannella tai foliolla, jos se on pitkään tarjolla.

Kylmänä tarjottavien tuotteiden lämpötila ei saa nousta yli 8 asteen. Useimmat mikrobit eivät lisäänty alle 8:ssa asteessa. Tuotteet voivat olla jääkaapissa tarjoilujen välillä, tai muovirasiassa kylmäkallejen kanssa.

- pöytäpyyhe on usein kodin likaisin paikka - sitä tulee vaihtaa riittävän usein, muuten sillä ei ole puhdistavaa vaikutusta, vaan se levittää likaa
- tarjoilutasot ja pöydät pyyhitään ennen ruokien tarjolle panoa ja ruokailun jälkeen
- aikuinen jakaa ruuan
- pöytien pyyhkimisen jälkeen kädet pestään hyvin saippualla
- kädet pestään aina, jos ruuan tarjoamisen välillä hoidetaan lapsia
- ruokailun jälkeen lapsen kasvot / suu pestään ja pyyhitään talouspaperiin / käsipaperiin
- lapset voivat osallistua astioiden keräämiseen ja pöytien pyyhkimiseen – jonka jälkeen lapset pesevät kätensä

## HAMPAIDEN PESU

Vanhemmat huolehtivat lapsen hampaidenpesusta.

## VAIPANVAIHTO

Lasten vaipat on hyvä vaihtaa WC:ssä, mutta jos se ei ole mahdollista, niin jossain sellaisessa tilassa, missä on helposti puhtaanapidettävä vaipanvaihtoalusta ja josta on helppo viedä lapsi pesulle.

Jos vaihdat vaipat sylissä, voit käyttää suojaesiliinaa tai / ja pyyhettä

Lapsen kuivaamiseen olisi hyvä käsipyyhe – mikäli käytetään pyyheliinaa, laitetaan se käytön jälkeen pesuun.

Ennen vaipanvaihtoa laita vaipanvaihtopaikan läheisyyteen valmiiksi auki muovipussit likaisia vaatteita ja kakkavaippaa varten ja pyyhe lapsen kuivaamiseen.

Pyllyn pesua varten on saatavissa sisältä muovitettuja pesukintaita.

- käytä mielellään suojakäsineitä, jos lapsella on ripuli
- käytä tarvittaessa suojaesiliinaa
- likainen vaippa mielellään jalalla avattavaan roskakoriin
- pese pylly lämpimällä, juoksevalla vedellä ja kuivaa lapsi hyvin
- pese lapsen kädet ja kuivaa
- puhdistava vaipanvaihtopaikka heikosti emäksisellä puhdistusaineella
- pese pyllynpesuallas hyvin
- pese kätesi ja ( käytä mahdollisesti käsihuuhdetta )

## ISOMPIEN LASTEN WC KÄYNTI



- aikuinen valvoo lasten WC:ssä käyntiä
- lapsilla olisi hyvä olla oma nimetty potta, ellei ole, potta pestään joka käytön jälkeen
- potta tyhjennetään pönttöön ja huuhdellaan heti / pestään, ellei omaa pottaa
- pyly pyyhitään, tai tarvittaessa tarkistetaan lapsen oma pyyhkiminen
- perhepäivähoitaja valvoo, että lapsen kädet tulevat kunnolla pestyä
- WC istuimen puhtaus tarkistetaan
- aikuinen pesee omat kätensä hyvin

## PÄIVÄLEPO

- jokaisella lapsella omat petivaatteet
- tyynynliinat suositellaan vaihdettaviksi kerran viikossa ja lakanat kaksi kertaa kuukaudessa
- flunssa aikana tyynynliinoja kannattaa vaihtaa useamminkin
- tyynyjä ei pitäisi pinota säilytykseen päällekkäin

## TUTIT

Jokaisen lapsen tutinkäytöstä sovitaan lasten vanhempien kanssa.

- vanhemmat nimeävät lapsensa tutit
- vanhemmat huolehtivat lapsen tuttien puhtaudesta – keitetään 2 x viikossa
- tutit tuodaan perhepäivähoitoon kannellisessa muovirasiassa.
- olisi hyvä, jos lapsella olisi tutti vain päiväunilla, koska se leikintiimellyksessä usein tippuu suusta, tai lapsi ottaa sen itse pois ja toinen pieni laittaa sen omaan suuhunsa (asiasta kannattaa keskustella lapsen vanhempien kanssa)

## LELUT

Pienten lasten lelujen valinnassa tulee kiinnittää huomiota niiden turvallisuuden lisäksi myös vesipestävyyyteen ja hyvään puhtaanapitoon.

- pienten lasten ” suuhun menevät” lelut pestään päivittäin
- paljon käytetyt lelut pestään viikottain, muut käytön mukaan
- lapset voivat vaikka perjantaisin itse osallistua lelujen pesuun
- leluja, jotka eivät kestä vesipesua, voi laittaa pois joksikin aikaa, jolloin niiden bakteeri ja mahdollinen virusmäärä vähenee
- unilelujen puhtaudesta huolehtivat vanhemmat – pesu 1 x viikossa
- vanhemmat huolehtivat perhepäivähoitoon tuotavien lelujen puhtaudesta – pesu ennen hoitoon tuontia ja pesu kotiin vietyä

## ERITTEIDEN PUHDISTUS

Eritetahrat poistetaan ja desinfioidaan välittömästi

- veri, oksennus, uloste, ym
- käytetään aina kertakäyttö suojakäsineitä
- käsipaperia puhdistukseen
- desinfiointiainetta
- kiinteä aine voidaan ottaa pois käteen nurinpäin laitetulla muovipussilla

- nestemäinen aine imeytetään kertakäyttöpaperiin ja paperi poistetaan muovipussilla, yllä olevalla tavalla
- muovipussi (jalalla avattavaan) roskakoriin
- likaantunut pinta puhdistetaan desinfiivalla aineella
- pyyhkeet ja suojakäsineet rosksiin
- kädet pestään ja kuivataan (ja käytetään käsihuhdetta)

## TEHOSTETUN ARKIHYGIENIAN VAIKUTUKSET

Kaikki toimenpiteet, mitä perhepäivähoidossa tehdään lasten ja henkilökunnan infektioiden estämiseksi, vähentävät kaikkien sairastavuutta, antibioottien käyttöä ja siten myös antibiootille vastustuskykyisten bakteerikantojen kehittymistä.

Tärkeää on, että jokainen lasten kanssa työskentelevä henkilö sitoutuu omalta osaltaan tehostamaan arkipäivän hygieniää ja huolehtimaan siitä myös päivähoitossa olevien lasten osalta.

## LASTEN KIRJALLISUUTTA

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| • Puttoc Simon             | Putipuhtaat possut                            |
| • Morgensen Jan            | Pikkupossu                                    |
| • Ward Brian               | Epidemiat                                     |
| • Katajavuori Riina        | Pentin aprillipäivä                           |
| • Hesta Amy                | Sami sairastaa                                |
| • Blackburn Karoliina      | Touko ja keijukorva                           |
| • Gray Kes                 | Parane pian Pasi                              |
| • Ross Tony                | En tahdo sairaalaan                           |
| • Brandt Aage              | Kallen korva on kipeä                         |
| • Topelius Zacharias       | Lukemisia lapsille                            |
| • Hyvönen Heli             | Emilian salainen ystävä                       |
| • Lasten lääkärikirja      | Pikku-Villen korva on kipeä                   |
| • Dolto Catherine          | Miten sinä voit                               |
| • Janosch                  | Tule terveeksi Pikku Tiikeri                  |
| • Bergman Ritva            | Sano aa                                       |
| • Viljakainen Tarja        | Juhani sairastaa                              |
| • Smith Kathryn            | Tahdon pysyä terveenä                         |
| • Asunta Marja             | Pupu Pumppasen korvasärky                     |
| • Trond-Viggo Torgerssen   | Minä itse                                     |
| • Rowan Kate               | Minäpä tiedän, miten taudinsiemeniä torjutaan |
| • Välimäki / Lasten keskus | Vuoden Pöpö                                   |
| • Janouch Kateriina        | Ilona ja ihana kylpy                          |



- Crabtree Sally                      Saponon perhe siivoaa
- Nopola Tiina                         Sotkuinen kettu
- Wieslander Jujja                    Lehmä siivoaa kotinsa
- Tapaopus                              Tapakasvatusta lapsille
- Tharlet Eve                            Pieni sininen sika
- Lobel Arnold                         Heinäsirkan tie
- Petgny Aline de                      Sauli ja hyvät tavat
- -" -                                Milla menee lääkäriin
- Spathef Bärbel                        Harjaa hampaat, omat lampaat
- Breuil Jacques                        Toni ja tunkeilijat
- Rybel Doris                            Lasten oma lääkärikirja
- Wolde Gunilla                        Teemu käy lääkärissä
- Topelius Zacharias                    Muurahainen käy lääkärissä
- Hitches Susan                        Lääkärin luona
- Alasuutari Minna                    Matias Marsu pistää tuulemaan
- Ingrid Uebe                            Pieni nallekarhu sairastaa
- Scarry Richard                        Risat nielurisat
- Banerjee-Louhija Nina                Pikku Villen korvakipu
- Ylppö Arvo/Heikki Ojansuu/Rudolf Koivu    Auringonpojan terveystaapinen
- Aili Palmen                            Satumaailma – Basillilaulu

