

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

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.

Hygienia ja tartuntatautien torjunta

Hyviin tuloksiin päästään ja infektioita voidaan vähentää yksinkertaisilla arkipäivän hygieniakäytäntöjen tehostamisilla. Hygienen 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 hygieniäkäytäntöjen korjaustarpeet
- mitä omassa kodissa täytyy tehdä, jotta voi ylläpitää tehostettua hygieniäkäytäntöä
- perhepäivähoitajan hygieniasuunnitelma päivitetään vähintään 1x / vuodessa
- sovitut hygieniäkäytännöt otetaan arkipäivän tavaksi
- on tärkeää, että jokainen työntekijä sitoutuu noudattamaan yhdessä sovittuja käytäntöjä
- omia toimintatapoja ja tehtyä hygieniasuunnitelmaa korjataan tarvittaessa
- työkokouksissa arvioidaan hygieniäkäytäntöjen toteutumista
- mahdollisten opiskelijoiden perehdytys perhepäivähoidon hygieniäkäytäntöihin
- arviointia hygienian tehostustoimien vaikutuksista

Puhtaus

Huonetiloissa 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
- ovien kahvat
- hanat
- pöydät
- tuolien käsinojat
- paikat, joihin lapset eniten koskevat

Päivähoidon hygieniavastaava

Marja Simola

Hygieniavastaava

Päivähoito ja perhetyö p. 044 – 703 5322

Tehtäviä mm.

- hygieniiohjeistuksen 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 käsienpesutekniikkaan
- keskustelua tehostetun hygieniatoimen vaikutuksesta lasten sairastuvuuteen 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 käsienpesutekniikkaan on osa perhepäiväpäivähoidon oman varhaiskasvatussuunnitelman terveyskasvatusta. Aikuinen valvoo lasten käsienpesua ja sitä, että ne pestään oikein. Lapsia voi palkita jollakin tapaa hyvästä käsienpesusta.

Keskustelunaiheita lasten kanssa

- mitä hygieniä 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 kynärtaive 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. Käsihuuhde on tehokas käsien desinfioija ja mikrobin tuhoaja.

- käyttö on turvallista myös lapsilla
- käsihuuhde levitetään kuiviin käsiin
- sitä hierotaan joka puolelle niin kauan, kunnes kädet ovat kuivat – kämmeniin, sormien väleihin, sormien päihin, peukaloihin ja ranteisiin
- käsihuhuhteella voidaan korvata pesu silloin, kun käsissä ei ole näkyvää likaa
- jos vesipesu kuivattaa käsiä liiaksi
- kynsien alustat puhdistetaan annostelemalla huuhdetta 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 hyvä käyttää suojakäsineitä aina, kun puhdistaa eritetahroja (verta, oksennusta, ripulia ym.)
- suojakäsineiden käytön jälkeen kädet pestään hyvin (ja käytetään mahdollisesti huuhdetta)

Perhepäivähoitajan käsienpesu

- pese kädet ennen työsi alkua, tai mahdollinen käsihuuhde
- ennen ruuan valmistamista, jakamista, ruokailun jälkeen ja tiskien jälkeen, pöytien pyyhkimisen jälkeen
- vaipanvaihdon jälkeen / joka WC käynnin jälkeen
- nenän niistämisen 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 käsienpesusta, tuodessaan lapsen aamulla päivähoidon.

Perhepäivähoitaja huolehtii lasten käsienpesusta ja valvoo isompien lasten käsienpesua päivähoitopäivän aikana.

- vanhemmat huolehtivat aamulla lasta tuodessaan lapsen käsienpesusta
- ennen ja jälkeen ruokailun
- WC käynnin jälkeen
- nenän niistämisen/kaivamisen jälkeen ja 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, joten 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 puhtaana pidettävä vaipanvaihtoalusta ja josta on helppo viedä lapsi pesulle. Jos vaihdat vaipat sylissä, voit käyttää suojaesiliinaa tai/ja pyyhettä

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

Ennen vaipanvaihtoa laita vaipanvaihtopaikan läheisyyteen valmiiksi auki muovipussit likaisia aatteita 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
- puhdista 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 tyhjenetään pönttöön ja huuhdellaan heti/pestään, ellei omaa pottaa
- pylly 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 leikintimellyksessä 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 vesipestävyYTEEN ja hyvään puhtaanapitoon.

- pienten lasten " suuhun menevät" lelut pestään päivittäin
- paljon käytetyt lelut pestään viikoittain, 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 desinfioidulla aineella
- pyyhkeet ja suojakäsineet roskiin
- kädet pestään ja kuivataan (ja käytetään käsihuuhdetta)

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 päivähoidossa 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 taudin siemeniä torjutaan
- Välimäki/Lastenkeskus: Vuoden Pöpö

- Janouch, Kateriina: Ilona ja ihana kylpy
- Crabtree, Sally: Saparon perhe siivoaa
- Nopola, Tiina: Sotkuinen Kerttu
- Wieslander, Jujja: Lehmä siivoaa kotinsa
- Tapaopus: Tapakasvatusta lapsille
- Tharlet, Eve: Pieni sininen sika
- Lobel, Arnold: Heinäsirkan tie
- Petgny, Aline de: Sauli ja hyvät tavat
- Petgny, Aline de: Milla menee lääkäriin
- Spatthef, 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 nalle karhu sairastaa
- Scarry, Richard: Risat nieluriset
- Banerjee-Louhija, Nina: Pikku Villen korvakipu
- Ylppö, Arvo/Ojansuu, Heikki/Koivu, Rudolf: Auringonpojan terveystapaaminen
- Palmen, Aili: Satumaailma–Basillilaulu