



PM Smitta i skolan

Bakgrund

För att man ska bli sjuk krävs det att man träffar på ett smittämne och gör det på ett sådant sätt att smittämnet kan orsaka sjukdom. Smittämnen är nämligen anpassade till vissa miljöer och måste därför ta sig till rätt plats i kroppen för att överleva, föröka sig och orsaka sjukdom. De främsta infektionsvägarna är:

- Hud (till hud) via kontakt
- Näsa (till luftvägar) via andning
- Mun (till mage och tarm) via kontakt, mat och dryck
- Sår (till hud och blod) via kontakt

Förebyggande arbete handlar mycket om att minska smitt dosen, så att ett eventuellt smittämne inte får fäste eller orsakar sjukdom även om det dyker upp i skolan. Hur stor dos smittämne som krävs för att orsaka sjukdom beror delvis på smittämnet, men också på personens allmänna hälsa. Många virus är mycket smittsamma.

Smittspridning: överföring av smittämne

- **Kontaktsmitta**
När smitta förs över mellan individer. Ex: via händer eller hud mot hud, utslag, sår, sekret, var, snor eller droppar.
- **Objektsmitta**
Ex: via textilier (örngott, madrasskydd, handduk, m.m.) eller andra objekt (leksaker, handtag m.m.).
- **Droppsmitta**
Förekommer i luften efter hosta, nysning och tal, men även kräkning/ diarré. Dropparna kan också falla ned på ytor och kan då ge upphov till kontaktsmitta.
- **Luftburna smittor**
Luftburna smittämnen kan färdas med luftströmmar över längre sträckor, till skillnad från droppsmittor.
- **Tarmsmitta (även kallad fekal-oral smittväg – från tarm till mun)**
Sker genom intag av förorenade livsmedel eller vatten, eller som kontaktsmitta i kombination med dålig handhygien.





- Blodsmitta

Främst då blod kommer i kontakt med skadad hud (sår) eller slemhinnor.

Handtvätt

Tvål löser upp smuts och andra fettlösliga ämnen. (Huden innehåller också fetter, vilket är anledningen till att handtvätt kan torka ut huden). Smutsen avlägsnas vid sköljning av händerna.

Tvålen bör vara flytande. Att tvålumpen hålls ren är viktigt. Händerna bör torkas med engångshanddukar.

Alla delar av händerna ska tvättas (handflator, ovarsidor, mellan fingrarna, tummar, nagelband).

10:10-regeln innebär att man tvålar in händerna så lång tid som det tar att räkna till tio i lugn takt och därefter sköljer händerna under samma tid. Genom att använda flytande tvål och engångsmaterial förebygger man kontaktsmitta. Salmonellabakterier kan överleva på fasta tvålar och i fuktiga handdukar. Också vid svinkoppor och ögoninfektioner kan handdukar sprida smitta.

Handsprit

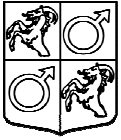
Syftet med handsprit, även kallat handdesinfektionsmedel, är att minska förekomsten av bakterier som inte ingår i normalfloran och därmed minska risken för smittspridning. Noggrann handtvätt tar bort mer än 90 procent av smittämnen. Om man dessutom använder handsprit tar man bort ytterligare några procent.

Många tarmbakterier och en del virus är väldigt motståndskraftiga mot handsprit t ex norovirus eller calicivirus som orsakar "vinterkräksjukan". För dessa behövs framförallt noggrann handtvätt med tvål och vatten.

Handsprits effekt kommer i samband med att den avdunstar. Därför är det viktigt att inte torka av den. Och för att den ska kunna dunsta ordentligt krävs det att händerna är torra när man tar handspriten.

Handhygien

God handhygien kan bidra till att minska mag-tarminfektioner med ca 40-50 procent och luftvägsinfektioner med ca 10-15 procent. Handsprit bör framförallt användas då risken för smitta är större, t.ex. vid städning efter magsjuka, vid blodkontakt eller kontakt med andra kroppsvätskor.



Förkylning

Förkylning kan orsakas av en mängd olika virus, t.ex. adenovirus, rhinovirus, influensavirus och RSV (respiratoriskt syncytialvirus). Förkylning sprids ofta som droppsmitta eftersom de små fina dropparna (aerosolerna) som sprids vid nysning och hosta (och även tal) kan sväva länge i luft inomhus. Större droppar når bara någon meter innan de faller mot golvet.

Förkylning är också ofta en kontaktsmitta eftersom man lätt får smittämnet på händerna när man rör vid näsa eller mun eller nyser i händerna och därifrån kan föra det vidare till andra människor. Det är också lätt att föra vidare smittämnet till saker som t ex dörrhandtag, som sen sprider smittan vidare.

En god handhygien är det viktigaste för att förebygga – och begränsa – smittspridning!

Genom att nysa/hosta i armveck/näsduk så förhindrar man dels att smittämnet sprider sig i luften och dels får man det inte på händerna. Näsdukar ska självklart kastas på en gång!

Utevistelse – en friskfaktor

När man vistas utomhus får eleverna mindre kontakt med varandra. Dessutom späds eventuell luftburen eller droppsmitta ut i en större luftvolym, vilket gör att omgivande personer får i sig mindre smittämne, och därmed minskar risken för att nästa person blir sjuk. Utevistelser innebär också oftast en högre ljusexponering, vilket också kan påverka hälsan positivt.

Goda rutiner vid förkylning

- Användning av engångsnäsdukar som kastas genast efter användandet.
- God handhygien för att minska risken för spridning genom kontaktsmitta.

Magsjuka

Magsjuka är egentligen ett samlingsnamn för mag-tarmsymtom och inte en enskild sjukdom. Magsjuka kan orsakas av olika smittämnen:

- virus som calici och rotavirus, orsakar ”vinterkräksjukan”.
- bakterier som Shigella och Salmonella
- parasiter som Giardia och Cryptosporidium.



Smittsamheten vid magsjuka är i allmänhet stor, både från kräkningar och från lös avföring. De flesta maginfektioner läker ut av sig själva. Med vissa smittämnen som t.ex. parasiterna ovan, kan man vara smittad utan att ha så mycket symptom – vilket gör att risken för att sprida det vidare blir större.

Magsjuka sprids fekalt-oralt, från avföring till mun, på olika sätt. Ofta krävs en kombination av kontaktsmitta (då man får smittämnet på händerna) och dålig handhygien för att överföring ska ske. Måltider är en risksituation i det avseendet eftersom händer då ofta kommer i kontakt med mat som sedan sväljs.

Tarmsmittor är ofta livsmedelsburna. Om den som lagar maten har varit i kontakt med smittämnet eller själv är sjuk eller bärare och dessutom har dålig handhygien kan smittan spridas via maten.

Vid bristande vattenrening, då avloppsvatten inte skiljs från dricksvatten, kan stora utbrott ske. Därför kontrolleras vattenkvaliteten av kommunens miljö-och hälsoskydds-enhet. Smitta kan även ske via badvatten, då personen dricker eller smakar på vattnet eller får i sig det av en olyckshändelse.

Luftburen magsjuka

I samband med kräkningar och diarré kan små droppar med smittämnet finnas i luften. Detta gäller framförallt norovirus och rotavirus. Handhygien, rengöring och livsmedelshygien är viktiga områden för att förebygga magsjuka. Det förebyggande arbetet är kopplat till smittvägarna.

En god handhygien, för såväl elever som personal, är viktig speciellt i samband med toalettbesök och vid livsmedelshantering.

I samband med utbrott eller känd smitta i verksamheten, bör man lägga särskild vikt vid handhygien och eventuellt använda handdesinfektion. Rengöring av ytor och material som eleverna använder i verksamheten är ett bra sätt att minska smitt dosen.

Förorenade lokaler bör rengöras grundligt och på rätt sätt för att förebygga vidare smittspridning.

- Torka upp eventuella föroreningar t ex kräkning omedelbart.
- Städa försiktigt så att luftburna droppar med smittämnen inte kommer i omlopp.
- Lägg engångspapper på det som ska städas bort så att vätskan först suggs upp.
- Vädra för att späda ut smittämnet. (Om det är möjligt kan lokalen stå tom och vädras ut under och en tid efter rengöring.)
- Använd skyddsutrustning, som handskar och förkläde.
- Använd engångsmaterial för rengöring eller gör rent städutrustningen noggrant och förvara den så att den inte sprider smitta, alternativt kasta den efter användning.



Smitta i eller via mat stoppas genom god livsmedelshygien.

Vid misstanke om vinterkräksjukan bör berörda personer stanna hemma två symtomfria dygn, d.v.s. två dygn utan kräkning och/eller vattentunn diarré innan återgång till skolan. Föräldrar bör uppmanas att berätta för personalen på skolan om barnet är hemma från skolan med symtom som tyder på magsjuka. På så sätt kan man upptäcka om flera elever är frånvarande av samma anledning – och kanske upptäcka ett utbrott.

Goda rutiner vid toalettbesök

Skriftliga hygienrutiner bör finnas på skolan – och på platsen för toalettbesök. Ett nedfällt toalettlock minskar risken för droppsmitta.

Tänk på spridningsrisken från elev till personal, men också från elev till elev via personal.

Använd därför engångsmaterial, händerna bör tvättas/spritas efter en elev fått hjälp på toaletten. Om engångshandskar används ska dessa bytas/kastas mellan varje elev och händerna tvättas/spritas.

Vissa smittämnen orsakar inga eller diffusa symtom, vilket innebär att till synes friska personer kan sprida smitta.

Goda rutiner vid livsmedelshantering

God hygien och god livsmedelshantering gäller för såväl kökspersonal och pedagoger som för barn. Livsmedelshantering på skolan regleras av Livsmedelslagen (2006:804) som bland annat kräver att verksamheten ska bedriva egenkontroll.

Exempel på egenkontrollsystemets innehåll:

- För råvaror och ätbara livsmedel ska det finnas rutiner för vilka kontroller som ska göras vid leverans och för förvaring och matlagning.
- För personal ska det finnas rutiner för hygien och arbetskläder.
- För lokaler och utrustning ska det finnas rutiner för rengöring, underhåll och avfallshantering. Kommunens miljö- och hälsoskyddsmyndighet (eller motsvarande) har ansvar för tillsyn av livsmedelshantering och kan kontaktas vid frågor.

Utbrott?

Ett utbrott kan definieras som ”fler fall än förväntat under en given tidsperiod”. Till exempel räknas ett enda fall av tuberkulos på en skola som ett utbrott! Flera fall av samma sjukdom, upprepade fall under en längre period eller en ökad sjuklighet kan också föranleda en utredning. Vid utbrott och då utredningar behövs är det extra viktigt att



kontakta hälso och sjukvården (smittskyddsläkare, kontaktläkare, skolhälsovården, etc.) för att få stöd.

Även föräldrar bör uppmärksammas på det inträffade. Ibland kan man behöva vidta speciella åtgärder i samband med ett utbrott i skolan. Det gäller främst vid diarré orsakad av bakterier som salmonella eller parasiter som giardia. Kontakta sjukvården eller skolsköterskan i sådana fall.

Goda rutiner vid utbrott

Personer med magsjuka bör stanna hemma.

Kritor och annat som inte kan göras rent kan behöva kastas.

Om viss råvara eller maträtt misstänks ha varit orsaken till ett utbrott ska kommunens Miljö- och Hälsoskyddsenhet kontaktas. Den misstänkta maten ska givetvis inte användas eller ätas, men bör sparas separat och väl uppmärkt ifall att kommunen vill ta prover på den för att utreda utbrottets orsak. Beroende på sjukdom, omfattning och orsak kan kommunens miljö- och hälsoskyddsenhet vara till hjälp och rekommendera åtgärder som kan begränsa smittspridningen.

Stanna hemma eller vara på skolan?

”Gott allmäntillstånd” innebär att eleven:

- är pigg
- är feberfritt – utan febernedsättande medicin i kroppen
- orkar delta i skolans normala aktiviteter, hela dagen

Finns en smittrisk?

Vid tex fuktiga impetigoförändringar kan eleven vara pigg, men ändå smittsam!

Eleven kan komma tillbaka till skolan efter:

- Ett dygn utan feber
- Två dygn utan magsjuka

Elevens behandlande läkare ska kunna lämna uppgifter om när smittsamheten har minskat vid antibiotikabehandling och när eleven kan återgå till skolverksamheten. Det finns inga genomförda studier som visar på att det finns en ökad mottaglighet för nya infektioner under en antibiotikabehandling.

Källa

Smitta i förskolan-En kunskapsöversikt. (Socialstyrelsen)

Omarbetad av: skolsköterska Caroline Berggren 2010, Eva Winqvist 2010.