Oppfriskningsinformasjon for lærere



**8.-10. trinn fordypning**

Pakken inneholder valgfritt bakgrunnsinformasjon om hvert emne, slik at du kan planlegge timene og presentere emnet for elevene.

## Hånd- og åndedrettshygiene

### Hvorfor er håndhygiene så viktig?

Håndhygiene er kanskje den aller mest effektive måten å redusere og forebygge spredning av smitte på, og er en viktig ting vi bør innprentes fra ung alder. Skoler og lag er et forholdsvis folksomme og lukkede miljøer der mikrober kan spre seg enkelt og raskt fra barn til barn via direkte kontakt eller via overflater. Noen av disse mikrobene kan være skadelige og forårsake sykdommer. Håndvask med såpe og vann i viktige sammenhenger fjerner skadelige mikrober vi får på hendene fra omgivelsene våre, f.eks. hjemme, på skolen, i hagen, fra dyr, fra kjæledyr eller fra mat. Det er påvist at effektiv håndvask bidrar til redusert skolefravær.

### Hvorfor er såpe nødvendig for effektiv håndvask?

Hendene er naturlig dekket av nyttige bakterier – *Staphylococcus* er et vanlig eksempel (kuleformede bakterier ordnet i klynger). Huden vår utskiller en naturlig olje kalt «talg» som bidrar til å holde den fuktig, og holder hudens mikrobiom (mikroorganismer som lever på huden) friskt. Denne oljen er imidlertid også et perfekt sted der potensielt skadelige mikrober kan vokse og formere seg da oljen hjelper mikrober med å feste seg til huden vår.

Såpe trengs for å bryte opp oljene på overflaten av hendene og bør påføres omhyggelig på alle overflatene i hånden, slik at det dannes et skum som løfte vekk smuss og mikrober. Det er viktig å skylle hendene for å fjerne smuss og mikrober. Hvis det er mulig, bør vi bruke flytende såpe i stedet for såpestykker, særlig hvis flere bruker såpen. Hvis såpe ikke er tilgjengelig, kan håndsprit med minst 60 % alkohol også være effektivt så lenge det ikke er synlig smuss / annet stoff på hendene (de må vaskes med såpe og vann). Håndsprit bør brukes på alle deler av hendene og gnis inn til det er tørt (ca. 20 sekunder – så lenge som sangen «Happy Birthday» varer to ganger). Håndsprit med innholdsstoffer som alkohol tar nuven av mikrober når de tørker, men dreper ikke alle typer skadelige mikrober og fjerner ikke synlig smuss eller andre stoffer fra huden. Håndsprit bør derfor vanligvis ikke brukes etter at vi har vært på toalettet.

### Når er det viktigst med håndvask?

* Før, under og etter matlaging
* Før spiseklar mat spises eller håndteres
* Når vi har vært på toalettet eller skiftet bleie/undertøy
* Når vi har vært eksponert for dyr eller dyreavfall
* Etter å ha hostet, nyst eller pusset nesen
* Hvis du er syk eller har vært i kontakt med syke personer
* Når du kommer hjem eller drar til et annet sted som jobb, skole eller et annet hus (særlig i en situasjon med utbrudd)

Forkjølelse og ininfluensaensa er de vanligste sykdommene i klasserommet og kanskje noen av de mest smittsomme. Covid-19 er en luftveissykdom som overføres på lignende måte som forkjølelse og ininfluensaensa. Den vanligste smittemåten for luftveisinfeksjoner er gjennom nærkontakt med dråper i luften fra hosting og nysing eller gjennom kontakt med kontaminerte overflater. De fleste dråpene er tunge og faller bare 1–1,5 m fra folk. Men det er mindre dråper som varer lenger i luften (luftbårne) og sprer seg videre. Eksempler: forkjølelse (dråpe) og meslinger (luftbåren). Mikrober kan også spre seg mer direkte ved kontakt mellom personer og kontakt med forurensede overflater eller gjenstander. Viruset kan spre seg ved å komme inn i nesen eller øynene til den som ikke er smittet fordi personen tar seg i ansiktet med forurensede hender.

Når vi nyser, prøver kroppen å kvitte seg med skadelige mikrober og partikler vi kan puste inn, og forhindre at de trenger dypere ned i luftveiene. De skadelige mikrobene og støv fester seg på nesehåret og kiler oss i nesen. Nesen sender en beskjed til hjernen som deretter sender en beskjed tilbake til nesen, munnen, lungene og brystet om å blåse vekk irritasjonen. Ved forkjølelse og ininfluensaensa strømmer millioner av viruspartikler ut og forurenser overflaten de lander på. Det kan være på maten eller hendene våre. Et nys kan spre seg med 160 km/t gjennom luften og spre forkjølelses-/ininfluensaensavirus mer enn seks meter unna fra den smittede personen, mens partikler fra et host kan spre seg opptil tre meter på få sekunder og ligge i luften i mer enn et minutt.

God åndedrettshygiene er særlig viktig når forkjølelses-/ininfluensaensasesongen står for døren om vinteren hvert år, og når det er utbrudd av enkelte typer infeksjon. Vanlige symptomer på luftveisinfeksjoner omfatter hodepine, sår hals og feber, og noen ganger rennende eller tett nese. Disse infeksjonene kan også forårsake nysing eller hoste, tap av smaks- eller luktesans og i sjeldne tilfeller kvalme/oppkast eller diaré.

Slik hindrer vi at skadelige mikrober sprer seg når vi hoster eller nyser:

* **Fang**: Hold et papir over munnen og nesen. Hvis du ikke har papir, holder du for munnen med øvre del av ermet eller albuen (ikke hendene).
* **Kast**: Kast det brukte papiret straks for å unngå å spre smitte til overflater eller andre personer.
* **Drep**: Vask hendene godt med såpe og vann, eller håndsprit hvis såpe og vann ikke er tilgjengelig, umiddelbart etter å ha kastet papiret i søpla.

En annen måte å hindre spredningen av luftveissykdom på er å lære hvordan vi praktiserer god åndedrettshygiene når vi hoster eller nyser. Det er en naturlig refleks å ta hendene til ansiktet når vi nyser, men det er viktig å erstatte dette med nye vaner for å redusere smittespredningen. Vi kan hindre noen av disse infeksjonene (f.eks. ininfluensaensa og covid-19) ved å vaksinere oss. Les mer om ininfluensaensavaksinen her [https://www.fhi.no/sv/ininfluensaensa/ininfluensaensavaksine/](https://www.fhi.no/sv/influensa/influensavaksine/)

Når det er et smitteutbrudd, er det viktig at vi vasker hendene oftere og i 20 sekunder og følger retningslinjene for åndedrettshygiene. Du kan også bli bedt om å bruke munnbind og holde en viss avstand til folk.

# Smittevern: Hånd- og luftveishygiene



**8.-10. trinn fordypning**

# Time 4: Hånd- og luftveishygiene

Gjennom et klasseromseksperiment skal elevene lære hvor lett mikrober kan spre seg fra person til person gjennom berøring, og hvorfor det er viktig å vaske hendene riktig. Elevene skal også lære hvordan mikrober kan spre seg via dråpeoverføring (når vi hoster og nyser).

## Kompetansemål

### Alle elever skal:

* forstå at vi kan spre smitte med skitne hender.
* forstå at vi kan hindre smittespredning ved å vaske hendene.
* forstå hvordan patogener kan overføres.
* forstå at vi kan hindre smittespredning ved å holde et papir eller ermet (ikke hendene) over munnen og nesen når vi hoster eller nyser.

## Relevans

### Mat og helse

* Helse og forebygging

### Naturfag

* Vitenskapelig metode
* Vitenskapelig innstilling
* Eksperimentelle ferdigheter og undersøkelser
* Analyse og evaluering

### Biologi

* Celler
* Helse og sykdom
* Utvikling av medisiner

### Grunnleggende ferdigheter

* Lesing
* Skriving

### Kunst og håndverk

* Grafisk kommunikasjon

**Time 4: Hånd- og luftveishygiene**

## **Ressurser**

### Innledning

#### Per elev

* Kopi av SA1
* Kopi av SA2

### Hovedaktivitet: Eksperiment med toalettpapir

#### Per gruppe

* 1 kultur av *Saccharomyces cerevisiae* på maltekstraktagar
* 3 skåler med maltekstraktagar
* Sterile vattpinner (se hvordan vi lager våre egne under forberedelser)
* Toalettpapir med forskjellig tykkelse/stil
* Såpe
* Engangskopp for avfallsmaterialer
* Begerglass
* Desinfeksjonsmiddel (f.eks. Virkon)
* Steril pinsett
* Autoklavpose
* Tusjpenn
* Teip
* For å lage egne sterile vattpinner (valgfritt)
* Cocktailpinner
* Absorberbar vatt
* Autoklavpose
* Aluminiumsfolie

### Ekstraaktivitet 1: Smittekjede ved magevirus

#### Per elev

* Kopi av SA1
* Kopi av SA2

### Ekstraaktivitet 2 og 3: Test om hånd- og luftveishygiene

#### Per elev

* Kopi av EA1
* Kopi av EA2

### Ytterligere støttemateriell

#### Per klasse

* Kopi av PP1 om smittespredning og -vern (e-bug.eu/eng/KS4/lesson/ Hand-Respiratoriy-Hygiene)

### Støttemateriell

* SA1 Smittekjeden (plakat)
* SA2 Stoppe smittekjeden (plakat)
* SA3 Håndvask (plakat)
* EA1 Håndhygiene (test)
* EA2 Åndedrettshygiene (test)

## Forberedelser

**Klargjør skålene med maltekstraktagar**:

1. Løs opp 15 g maltekstrakt og 18 g bakteriologisk agar i 1 l destillert vann.

**Klargjør kulturene:**

1. Inokuler skålene med maltekstraktagar med noen dråper av Saccharomyces cerevisiae-kulturen i maltekstraktbuljong.
2. Spre væsken jevnt over overflaten på agaren ved hjelp av en steril glasstav, og inkuber i 48 timer ved 20–25 °C.

**Steriliser pinsetten:**

1. Steriliser pinsetten ved å dekke den i aluminiumsfolie og autoklavering.

Slik lages sterile vattpinner (valgfritt hvis de ikke kjøpes):

1. Kommersielt tilgjengelig (ikke-sterile) vattpinner bør unngås hvis de er impregnert med antimikrobielle kjemikalier.
2. Pakk absorberbar vatt rundt en cocktailpinne. Sett à tre bør pakkes i aluminiumsfolie og steriliseres i en autoklaverbar pose.
3. Cocktailpinnene bør kanskje delvis knekkes og bøyes til en L-form, slik at det blir lettere å få gjæren over på agarskålene.

**Velg toalettpapir:**

1. Bruk gjerne både et tradisjonelt glatt papir og et mykt papir, slik at de to typene kan sammenlignes.

## Stikkord

Bakterier

Covid-19

Epidemi

Sopp

Infeksjon

Pandemi

Patogener

Giftstoff

Virus

Helse og sikkerhet

Kontroller at ingen av elevene har såpeallergi eller en sensitiv hudsykdom.

Elever og lærere må vaske hendene grundig etterpå, da det er en risiko for at organismer som allerede finnes på huden, utilsiktet blir dyrket.

Alt toalettpapir, alle vattpinner og alt avfallsmateriale må plasseres i en engangskopp (én per gruppe), og alle engangskopper som inneholder avfallsmateriale, må steriliseres i en autoklavpose før de kastes.

Kast alt materiale som er brukt i eksperimentet, i samsvar med skolens retningslinjer for behandling av mikrobekulturer.

Nettlenker

https://www.e-bug.eu/no-no/fordypning-8-10-trinn-skadelige-mikrober

## Endringer

Hvis det forekommer utbrudd av luftveissykdom og bruk av munnbind anbefales, kan et trinn være å vise hvordan et munnbind kan blokkere mikrobene fra et nys eller et host. Et trinn som alltid bør være med, er hvordan vi fanger og dreper mikrober med papir, og hvordan vi kaster papiret og vasker hendene etterpå.

Vis gjerne fram plakaten SA3 Håndvask for å innprente elevene god håndvaskpraksis.

.

## Time 4: Hånd- og åndedrettshygiene

## Innledning

1. Start timen med å stille elevene følgende spørsmål: «Hvis det finnes millioner av sykdomsframkallende mikrober i verden, som lever overalt, hvorfor blir vi ikke syke hele tiden?» Del ut SA1 (Smittekjeden) og SA2 (Stoppe smittekjeden) eller PowerPoint-presentasjonen PP1 for å forklare elevene om smittespredning og smittevern.
2. Vis at mikrober kan overføres til personer på forskjellige måter. Spør elevene om de kommer på noen. Eksempler er blant annet gjennom maten vi spiser, vannet vi drikker og bader i, tingene vi tar på, og når vi nyser.
3. Spør elevene om følgende: Hvor mange har vasket hendene i dag? Spør hvorfor de vasket hendene (for å vaske vekk eventuelle mikrober som kan være på hendene), og hva som ville skjedd hvis de ikke vasket vekk mikrobene (de kan bli syke).
4. Fortell elevene at vi bruker hendene hele tiden, og at vi plukker opp millioner av mikrober hver dag. Mange av disse er ufarlige, men noen kan være skadelige.
5. Forklar elevene at vi overfører mikrober til vennene våre, og andre, gjennom berøring, og derfor vasker vi hendene for å hindre spredningen av mikrober.
6. Forklar elevene at de skal gjøre en aktivitet for å vise hvordan de best vasker hendene for å fjerne noen av de skadelige mikrobene som kan være på hendene.

## Aktivitet

### Hovedaktivitet: Eksperiment med toalettpapir

I denne aktiviteten bruker vi gjæren *Saccharomyces cerevisiae* til å simulere hvordan hendene blir forurenset med mikrober fra avføring, og hvor effektivt vi fjerner dem med håndvask. Bruk av sterile vattpinner i dette eksperimentet representerer elevens hender, og gjæren representerer bakteriene i avføringen. Veksten på skål A, B og C viser mikrobene som er igjen på hendene etter at vi har vært på toalettet.

1. Be elevene skrive ned hva de forventer før eksperimentet starter. Hva forventer de å se i skål A (ingen toalettpapir), B (tørk med toalettpapir) og C (tørk med toalettpapir og håndvask etterpå) i neste time?
2. Be elevene merke undersiden av tre sterile maltagarskåler med navn og dato.
3. Elevene må vaske hendene grundig og deretter tørke dem på rent tørkepapir. Åpne skålen med Saccharomyces cerevisiae, og bruk en steril vattpinne til å tørke lett over overflaten. Løft deretter lokket av skål A, berør agaroverflaten lett med den samme vattpinnen, og sett raskt på lokket igjen. Elevene må nå kaste vattpinnen i engangskoppen. Dette svarer til de mikrobene som ville være igjen på hendene hvis vi tørket oss uten bruk av toalettpapir.
4. Be deretter elevene pakke en steril vattpinne i et lag av toalettpapir. Åpne så skålen med *Saccharomyces*, (som representerer avføring), og be elever tørke den innpakkede vattpinnen lett over overflaten som tidligere. Elevene må nå bruke den sterile pinsetten til å fjerne toalettpapiret og legge det i engangskoppen. Løft deretter lokket av skål B, be elevene berøre agaroverflaten lett med den samme vattpinnen, og sett lokket raskt på igjen. Elevene må nå vaske hendene grundig og kaste vattpinnen i engangskoppen. Den sterile pinsetten må plasseres i et begerglass med desinfeksjonsmiddel i mellom bruk og ikke legges på arbeidsbenken.
5. Hver gruppe må gjenta trinn 4 ved hjelp av skål C med følgende forskjell: Når elevene har fjernet toalettpapiret og kastet det i posen, må de vaske vattpinnene grundig med såpe og tørke dem på et rent tørkepapir. Be nå elevene bruke den rengjorte vattpinnen til å berøre overflaten på plate C, og sett lokket raskt på igjen. Elever må vaske hendene grundig og kaste vattpinnen. Dette viser bakteriene som er igjen på hendene etter at de har tørket vattpinnene og deretter vasket hendene.
6. Feste lokket løst til skålene med to teipbiter. Skålene snus opp ned og inkuberes til neste time. Alle kopper som inneholder avfallsmateriale, må plasseres i én autoklavpose og steriliseres før de kastes.
7. Eleven må undersøke agarskålene uten å åpne dem. Elevene bør merke seg at det er mindre gjærvekst på skål B enn skål A. Dette viser at toalettpapiret laget en fysisk sperre for å hindre noe, men ikke all, kontaminering fra gjæren (avføringen) til vattpinnen (hendene). Elever bør merke seg at det er mindre vekst på skål C enn skål B. Dette viser at håndvask fjerner de fleste mikrober etter toalettbesøk.

Denne timen innprenter hvor viktig det er å vaske hendene etter å ha vært på toalettet. Valgfritt: Hver gruppe må gjerne bruke toalettpapir med forskjellig tykkelse/stil for å gjøre flere undersøkelser hvis det er nødvendig.

## Diskusjon

Still elevene følgende spørsmål etter eksperimentet med toalettpapiret:

* Ser skålene ut slik dere forventet?
* Har alle i klassen fått samme resultat? Tenk på hvorfor det kan ha oppstått forskjeller hvis det ikke er tilfelle.
* Hva sier resultatene om personlig hygienepraksis?
* Hvorfor er det viktig å vaske hendene (a) før vi spiser, (b) etter at vi har brukt toalettet?
* Foreslå så mange metoder dere kan for å hindre spredning av smittsomme sykdommer.

## Ekstraaktiviteter

### Smittekjede ved magevirus

1. Denne aktiviteten kan utføres i grupper på 2–4 elever eller som en klasseromsdiskusjon.
2. Spør elevene om de noen gang har hatt magevirus. Bruk SA1 og SA2, og be elevene forestille seg spredningen av gastroenteritt (omgangssyke) på skolen fra én enkelt smittet elev.
3. Be klassen tenke på hverdagslige situasjoner på skolen (besøke toalettet uten å vaske hendene eller vaske hendene uten såpe, spise i skolekantinen, låne penner eller andre ting av venner, holde hender, klemme venner, bruke datamaskin).
4. Be gruppene/elevene fortelle om hvordan smitten kan spre seg, og hvor raskt den kan spre seg i klassen eller på skolen. Be dem tenke gjennom hvordan de kan stoppe smittespredningen på forskjellige måter.
5. Foreslå at elevene tenker gjennom og snakker om hvilke vansker de møter når det gjelder håndhygiene på skolen, og deretter foreslå hvordan de bedre kan bruke de eksisterende hygienefasilitetene.

### Smittespredning på et cruise (scenario)

Denne aktiviteten kan brukes til å vise elevene hvordan smittestoffer lett kan spre seg globalt, og at det kan være bedre å være føre var enn etter snar.

1. Dette kan utføres som en gruppe- eller enkeltaktivitet.
2. Forklar elevene at de skal anslå hvor mange som kan bli smittet, og hvor langt influensa kan spre seg på en uke via en smittet person.
3. Fortell elevene at de er på et middelhavscruise som vil legge til ved havner i Spania, Frankrike, Italia, Malta og Hellas. Ved hver havn kan passasjerene velge om de vil dra på utflukt på land eller bli på båten. På båten finner vi følgende passasjerer:
   1. en familie som vil reise hjem til Australia etter cruiset
   2. to passasjerer som planlegger å reise videre fra Hellas til Tyrkia
   3. fire passasjerer som planlegger en interrailtur gjennom Ungarn, Tsjekkia og Tyskland
   4. øvrige passasjerer som planlegger å reise hjem til USA og Kina
4. En passasjer på båten har en ny stamme av influensaviruset, og det er svært smittsomt.
   1. Sett opp en hypotese, og anslå hvor mange personer han kan smitte, og hvor langt dette viruset kan spre seg på 24 timer og på 1 uke.
   2. Hva kunne vært gjort for å hindre at smitten sprer seg så langt?

### Lærermerknader

Siden så mange reiser til så mange destinasjoner, er det umulig å avgjøre nøyaktig hvor raskt smitten kan spre seg. Ta hensyn til følgende:

* destinasjoner
* om alle han kommer i kontakt med, blir smittet
* inkubasjonstid (tiden fra noen blir utsatt for viruset til de får tegn og symptomer)

## Oppsummering

### Test om hånd- og luftveishygiene

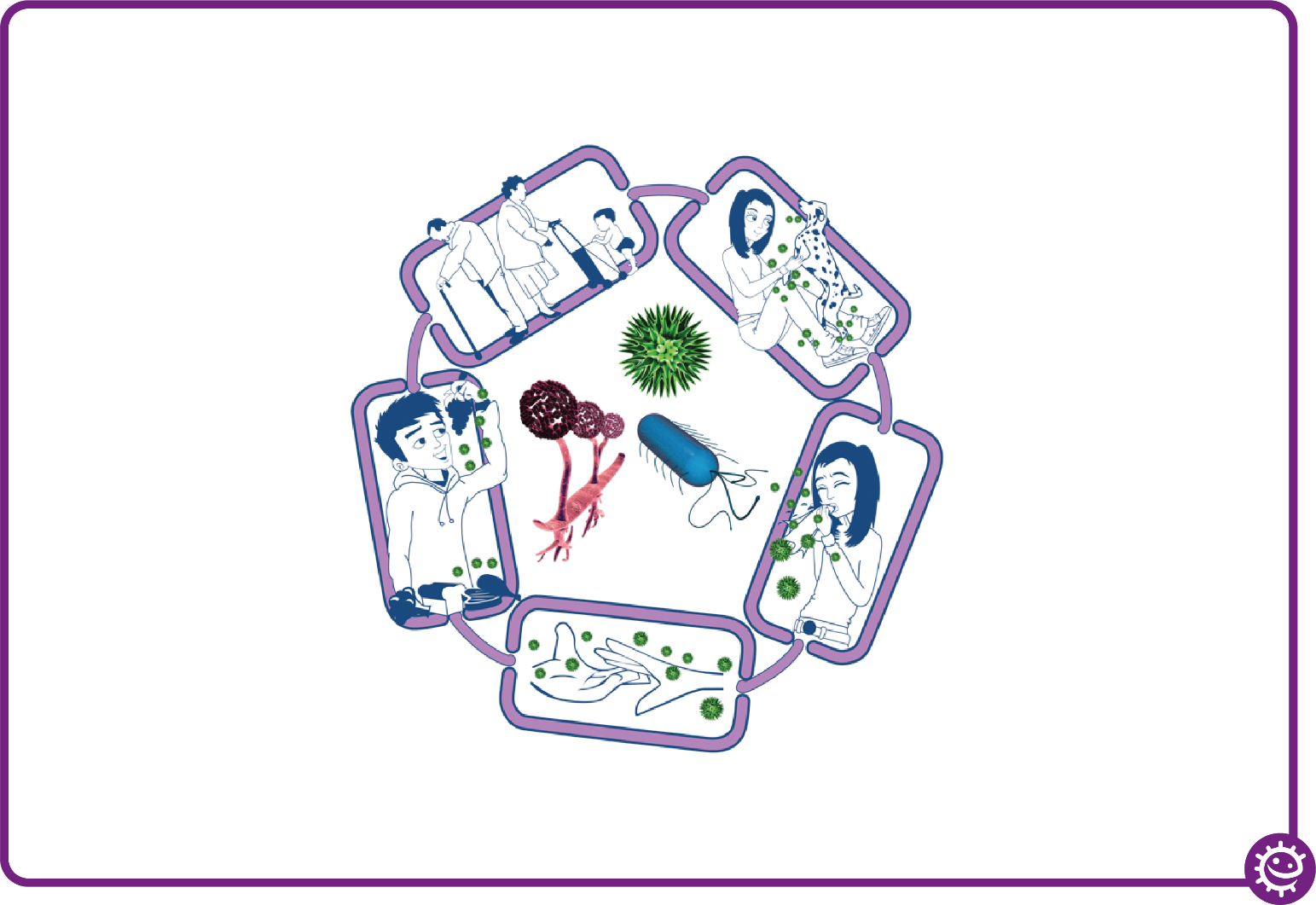
Del elevene i par. Del ut en kopi av testen EA1 Håndhygiene og testen EA2 Luftveishygiene til hver par for å teste hva de kan. Dette kan brukes før og/eller etter timen. Paret med flest poeng vinner testen.

### Aktivitet med infografikk

Elevene kan videre befeste det de kan om mikroorganismer og smittespredning ved å lage en infografikk med informasjon til offentligheten. Dette vil bidra til å spre viktig informasjon om hånd- og åndedrettshygiene samtidig som elevene kommer i kontakt med nærmiljøet.



## SA1 Smittekjeden (plakat)



Smittekilde

Noen eller noe som bærer de skadelige mikrobene som forårsaker smitten. Det er mange forskjellige smittekilder, bl.a.

* personer som allerede er smittet
* kjæledyr eller dyr
* kontaminert mat

Vei ut for mikrober

Skadelige mikrober trenger en måte å komme seg ut av en smittet person eller kilde på før de kan spre seg til andre. Dette kan være gjennom:

* nys, hoste, spytt
* kroppsvæske
* safter fra rått kjøtt og fjærfe

Smittespredning

Skadelige mikrober trenger en måte å bli overført fra en kilde til en person på. Dette kan være ved:

* direkte berøring/kontakt
* seksuell overføring
* Skadelige mikrober spres også via
* hendene, kontaktflater med hendene (f.eks. dørhåndtak, tastaturer, toaletter)
* kontaktflater med mat

• luften

Smittekjeden

Personer med stor risiko hvis de blir smittet

Alle løper risiko hvis de blir smittet, men for noen er risikoen større:

• personer på medisiner f.eks kjemoterapi

• svært unge/gamle

• personer med underliggende sykdommer, f.eks hiv/aids, diabetes

Vei inn for mikrober

Skadelige mikrober trenger en måte å komme inn i kroppen på før de kan smitte. Dette kan være gjennom:

• mat vi spiser

• innånding av aerosoler eller dråper

• åpne kutt eller sår

• ting vi putter i

munnen



## SA2 Stoppe smittekjeden (plakat)



Smittekilde

* Isoler smittede personer.
* Vær forsiktig med rå mat.
* Vask kjæledyr regelmessig.
* Behandle kjæledyr for patogener når det er nødvendig.
* Kast bleier og tilsølte klær på riktig måte.

Vei ut for mikrober

Hindre at

* host og nys
* avføring
* oppkast
* kroppsvæske

Smittespredning

* Vask hendene grundig og regelmessig.
* Dekk til kutt og åpne sår.
* Ta egnede forholdsregler under
* seksuell aktivitet.

Stoppe smittekjede

Personer med stor risiko hvis de blir smittet

Alle:

* Ta relevante vaksiner.
* Personer med stor risiko:
* Hold avstand til smittsomme personer.
* Vær ekstra nøye med hygiene.
* Vær ekstra nøye ved matlaging.

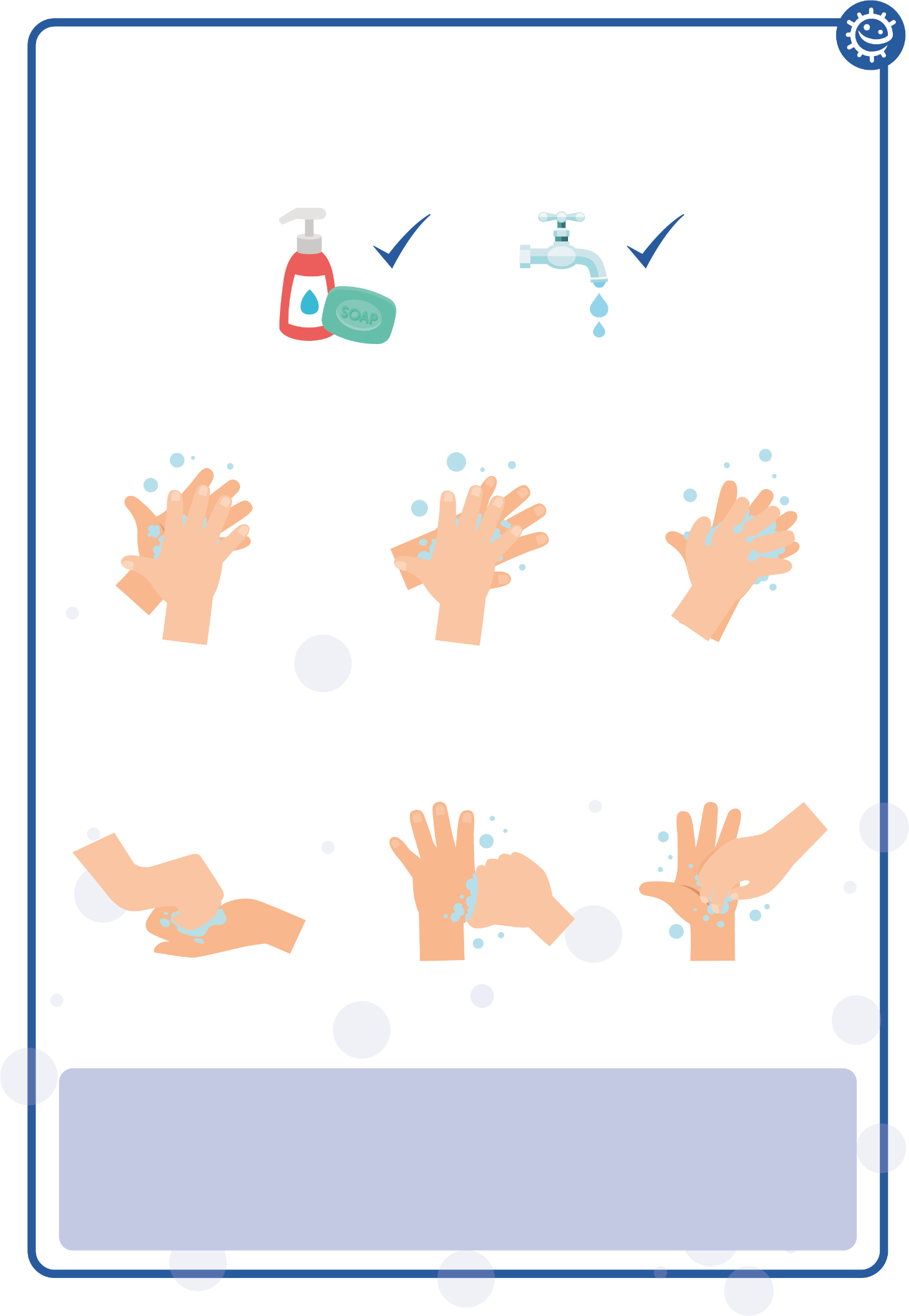
Vei inn for mikrober

* Dekk til kutt og åpne sår med en vanntett bandasje.
* Tilbered mat på riktig måte.
* Sørg for å drikke bare rent vann.



## SA3 Håndvask (plakat)

### Vask hendene med såpe og vann i 20 sekunder



1

2

3

Håndflate mot håndflate

Håndbaken

Mellom fingrene

4

5

6

Oversiden av fingrene

Tomlene

Fingertuppene

Syng «Happy Birthday» to ganger for å vaske lenge nok



## EA1 Håndhygiene (test)

Test: Håndhygiene

Kryss av for så mange svar som er relevant

Hvordan kan du spre mikrober til andre? (2 poeng)

* Ved å ta på dem
* Ved å se på dem
* Ved å snakke med dem på telefonen
* Ved å nyse

Hvorfor bør vi vaske hendene med såpe? (2 poeng)

* Det bidrar til å fjerne usynlige mikrober som er for små til at vi kan se dem med det blotte øye
* Det bryter opp oljen på hendene som fanger mikrober
* Det holder hendene fuktig
* Det gjør ikke noe om vi bruker såpe eller ikke

Hvilket er IKKE et av de seks håndvasktrinnene? (1 poeng)

* Håndflate mot håndflate
* Tomlene
* Armene
* Mellom fingrene

Hvem kan bli utsatt for risiko hvis du ikke vaske hendene på riktig måte? (1 poeng)

* Du
* Familie
* Venner
* Alle ovenstående

Når bør vi vaske hendene? (3 poeng)

* Når vi har kost med et kjæledyr
* Når vi har nyst eller hostet
* Når vi har sett på TV
* Når vi har vært på badet eller skiftet bleie

Hvordan kan vi hindre at skadelige mikrober sprer seg? (2 poeng)

* Ikke gjøre noe
* Vaske hendene i vann
* Bruke håndsprit hvis såpe og vann ikke er tilgjengelig
* Vaske hendene med rennende vann og såpe

Når vi har nyst i et papir, bør vi (2 poeng)

* vaske hendene umiddelbart
* tørke hendene på klærne
* ta antibiotika
* kaste papiret rett i søpla

Hvor lenge bør vi vaske hendene? (1 poeng)

* 10 sekunder
* 20 sekunder (lengden på sangen «Gratulerer med dagen» to ganger)
* 1 minutt
* 5 minutter



## EA2 Luftveishygiene (test)

Test: Luftveishygiene

Kryss av for alle svar som er relevant

Hvordan kan du spre mikrober til andre? (3 poeng)

* Ved å ta på andre
* Ved å sove
* Ved å nyse
* Ved å hoste

Når vi har nyst i hendene, bør vi (2 poeng)

* vaske hendene
* tørke hendene på klærne
* ta antibiotika
* Ingen av ovenstående

Hvis vi ikke har et papir tilgjengelig, er det nest beste å nyse (1 poeng)

* i hendene
* i ermet
* ut i et tomt rom
* ned på pulten

Den beste måten å hindre mikrober i å spre seg på er (2 poeng)

* å holde hånden for munnen når vi nyser
* å holde et papir over munnen når vi nyser
* å bruke et erme hvis vi ikke har papir
* å få i seg mye væske

Hva bør vi gjøre med et papir etter å ha nyst i det? (1 poeng)

* Legge det i lommen til neste gang
* Kaste det rett i søpla
* Stappe det opp i ermet til neste gang
* Hvilket som helst av ovenstående alternativer

Hva kan skje hvis vi ikke vasker hendene etter å ha nyst i dem? (1 poeng)

* Ingenting
* Skadelige mikrober kan bli overført til andre
* Det beskytter mikrobene våre