

MEEQQAVIT ASSANI ERRORTORPAI

DIT BARN VASKER HÆNDER





Errortussaaitit

Errortorluartarit
Qaqorsaaserluarlugu
Erinarsuutigalusi
Eqqiluisaarlusi
Paarilluarlusi



Du skal vaske dine hænder

Du skal vaske dine hænder
rent med sæbevand
Syng en sang med dine venner
Til du er fin og ren
og bakterierne er vasket væk



Erinniortoq | melodi: Mads Faber · Taalliortoq | tekst: Mads Faber & Inunnguaq Petrusen



QR kode-ia Scan-
eruk Nipilersuullu
tusarnaarlugu

Scan QR koden
og lyt til sangen.

Meeqqavit assani errortorpai
Dit barn vasker hænder

© Center for Forældreskab S/I 2020

Atuakkiorfik | Forlag: Sund Sans

ISBN: 978-87-972232-3-9

Atuakkiorfik | Forfattere:
Else Guldager
Camilla Brandi Anshøj
John Andersen

MANU-mi suleqataasut | MANU-team:
Rikke Louise Kuhn
Rosa Moth-Lund

Suleqatigiissitat | Arbejdsgruppe:
Dorte Arentsen
Dina Berthelsen
Maren A. Clasen
Lone Steenholdt-Guttesen
Inaluk Olsen Heilmann
Anne Birgitte Jensen
Katrine Larsen Lennert

Nutserisoq | Oversættelse: Kunuunnguaq Fleischer
Titartagartalersuisoq | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio
Ilusilersornera, illoqqarnera naqinneralu | Design, layout og tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

**MEEQQANUT ATUAKKAT ALLAT ANGAJOQQAANULLU
MAPPERSAKKAT NANGEQATTAARTUT UKUUPPUT:**

»Manumina« aammalu »Meeqqavit atuagaa siulleg«
»Manuminap misigissusai« aammalu »Meeqqavit misigissusai«
»Manumina sinilluarit!« aammalu »Meeqqavit sininnissaa«
»Manumina kuppiararpoq« aammalu »Meeqqat napparsimasoq«
»Manuminap timaa« aammalu »Meeqqavit timaa«
»Manumina atualerpoq« aammalu »Qitornat atualerpoq«
»Manumina pinnguarpoq« aammalu »Meeqqavit pinnguarnera aalaneralu«

ØVRIGE BØRNEBØGER OG FORÆLDREHÆFTER I SERIEN:

»Manumina« og »Dit barns første bog«
»Manuminas følelser« og »Dit barns følelser«
»Manumina sov godt!« og »Dit barns søvn«
»Manumina har skoldkopper« og »Dit syge barn«
»Manuminas krop« og »Dit barns krop«
»Manumina starter i skole« og »Dit barn starter i skole«
»Manumina leger« og »Dit barns lege og bevægelse«

Camilla Brandi Anshøj, Else Guldager & John Andersen

MEEQQAVIT ASSANI ERRORTORPAI

DIT BARN VASKER HÆNDER



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



»Meeqqavit assani errortorpai« ukunannga aningaasaliiffiqineqarpoq: Paarisa, Frederiksberg-Mariendal Rotary klub aamma Frederik og Emma Kraghs Mindefond.
»Dit barn vasker hænder« er finansieret af Paarisa, Frederiksberg-Mariendal Rotary klub og Frederik og Emma Kraghs Mindefond.

FORLAGET SUND SANS

MEEQQAVIT ASSANI ERRORTORPAI

MEEQQANUT ATUAGAQ IMA ATORSINNAAVAT

Meeqqanut atuagaaq »Manuminap assani errortorpai« meeqqannut nuannersuullunilu ilinniutaavoq. Meeqqavit atuakkamik atuanninnerani illit atuarsimagukku, meeqqannit suulliulaassaait. Immaqa aamma eqqarsaatigilerpat peqqinnissamut tunngatillugu eqqiliuisarneq ilisinni qanoq-innersoq? Arlaatigut allannugassaqarnerlusi.

Meeqqat 4-5-nik ukiullit amerlanerit malittarisassanik maleruaarusuttarput – allallu maleruaanissaat aamma taaq isumaginiartarlugu! Taamaammat maannakkorplaq periarfissaalluarpoq« qanoq assaat errorbornissaannik« meeqqavit ilinniarnissaanut.



SIUNNERSUUTIT

Tulliupput atuarnissinni meeqqannut apeqqutigisinnasatit:

- Sooq Kaniinap assaat qanoq errorbornissaat nalornivaa?
- Ilimagaaq uagut pisiniaarfitsinni qaqorsaamik kuuloruujusunsumik pisiassaqartoq?
- Soormitaavaana Kaniinap Manuminallu silami pinnguareeamik assatik errorbornisat?

Atuagaaqqami peqqinnissamut tunngatillugu eqqiliuisarnissap sooq pingaaruteqarnera pillugu annertunrusumik ilisimasaqalersinnaavutit. Napparsimalersarneq pinngitsoorsinnaanngilarput, meeqqanullu atuakkap siunertaraa, meeqqat assaat errorbornissat pillugu ilisimasaannik annertusaanissaq.

Meeqqanut atuakkap ataatsimoorlusi atuarnearni, eqqartorsinnaavarsi Manumina ilaqutaallu qanoq ilior-tarnersut. Qularnanngilaq aamma meeqqat aperisassasoq. Imaassinnaavoq ima aperisoq: »Sooq Manuminap assani qiviaannarlugit ipeqanngippata errorbornis-aqarai?« imaluunniit »Uagut qaqorsaaterput Manuminap piatut qappiorsinnaatigiva?«

DIT BARN VASKER HÆNDER

SÅDAN KAN DU BRUGE BØRNEBOGEN

Børnebogen »Manumina vasker hænder« er både sjov og oplysende for dit barn. Hvis du har læst bogen før dit barn, så er du lidt foran. Måske kommer du også til at tænke på, hvordan hygiejnen er hjemme hos jer? Om der er noget, I vil ændre?

De fleste børn fra 4-5 år vil meget gerne følge regler – og sørge for, at andre også gør det! Så det er lige nu, dit barn skal lære 'hvordan vi vasker hænder'.

I hæftet kan du få mere viden om, hvorfor det er vigtigt med god hygiejne. Vi kan ikke undgå at blive syge, og tanken med børnebogen er at udvide børns viden om håndvask.

Når I læser børnebogen sammen, kan I tale om, hvad Manumina og hendes familie gør. Dit barn vil sikkert også stille spørgsmål. Det kan være: »Hvorfor skal Manumina vaske hænder, når de ser rene ud?« eller »Kan vores sæbe skumme lige så meget som Manuminas?«.

TIP

Her er nogle spørgsmål, du kan stille dit barn, når I læser:

- Hvorfor er Kaniina i tvivl om, hvordan man vasker hænder?
- Tror du man kan købe gulerodssæbe i vores butik?
- Hvorfor vasker Kaniina og Manumina mon hænder, efter de har været ude og lege?



ASSAAT ERRORTORNISAAAT PINGAARTUUVOQ, PISSUTIGALUGU ...

Bakteerissat viirusillu amerlaqisut assaat aqcutigalugit siammaattarput. Taamaammat meeqqat inersimasullu nappaatinik tunillannartunik eqqugaasarnerninut assaat pingaarutilerujussuupput. Sorpassuit eqqarsaatiginagu attortarpatit. Matup tigummivii, aningaasat tigusatit akiliutigisatillu, meeqqat qingaas allartikkatit. Assannullu quersoruit.

Assaat kialaarlutillu isugutasarput – tamatumalu assaat tassaalersittarpai, bakteerissanik viirusinillu annertuumik siammarterissutaasut. Tamannalu assersuutigalugu nualluttoqalerneranik, naarluttoqalerneranik, meriaatarisoqalerneranik, quartasoqalerneranik, anioortoqalerneranik, isitigut aseruuttoqalerneranik, nuattoqalerneranik, toqqusaarluttoqalerneranik, siulluttoqalerneranik meeqqalluunniit nappaataannik napparsimasoga-

lerneranik kinguneqarsinnaavoq. Kalaallit Nunaanni misissuinerup ersersippaa meeqqat 0-miik 2-nut ukiullit 40%-iani nuattartut.

Aammattaaq misissuinerit assigiinngitsut takutin-nikuuaat, meeqqerivinni assannik errortorluartoqart-artillugu, ullut meeqqat napparsimaffii 1/3-ip missaani ikileriartartut.

TUNILLAASSUINEQ

Tunillatsittoqartarpoq inummit imaluunniit arlaannit attorsimasamit bakteerissanik viirusinilluunniit tunillatsinnikkut. Viirusi bakteerissallu annermik makkuna-niittarput: kakkik, anaq, qooq, meriaaq, aseruunnerit marnii, aak nerisassallu.

Aamma pinngussat, sutsit, miluffiit, kigutitut saligutit aqcutigalugit tunillatsittoqarsinnaavoq, taamatullu sumiiffiit assigiinngitsut eqqaanni, soorlu anartarfiit assannullu errortorfiit viiruseqarlutillu bakteriaqartarput. Tamannattaaq igaffimmi atortunut atuuppoq, asser-suutigalugu nerinnermi atortunut, igaffimmi erruivimmut, kitserivinnut nerisassanullu tunngatillugu. Tunillannartut aamma oqorutitut, pequtitut natermullu katersuus-sinnaapput, sunullu tamanut ipertuut attorsinnaasi-masaannut.

DET ER VIGTIGT AT VASKE HÆNDER, FORDI ...

Mange bakterier og virus transporteres via hænder. Derfor har hænder stor betydning for, hvor mange smitsomme sygdomme børn og voksne rammes af. Du rører ved mange ting, som du sikkert ikke tænker over. Håndtag på døre du går ind og ud af, børnenæser du tørrer, penge du får og betaler med. Og hvis du kommer til at hoste i din hånd.

Hænder er varme og fugtige – det gør dem rigtig gode til at sprede bakterier og virus. Det kan være skyld i fx influenza, maveonde med opkastning, diarré, børneorm, børnesår, øjenbetændelse, forkølelse, halsbetændelse, mellemørebetændelse eller børnesygdomme. En undersøgelse foretaget i Grønland viser, at børn på 0-2 år er forkølede 40% af tiden.

Desuden har forskellige undersøgelser vist, at god håndhygiejne i daginstitutioner kan nedsætte sygedage for børn med cirka 1/3.

SMITTE

Smitte er, når man får bakterier eller virus fra en person eller genstand, som man har rørt ved. Virus og bakte-

rier findes især i snot, afføring, urin, opkast, væske fra betændelse og blod.

Der er også virus og bakterier på legetøj, sutter, sutteflasker, tandbørster og på steder som fx omkring toiletet og håndvasken. Det gælder også ting i køkkenet fx bestik, køkkenvask, skærebænk og madvarer. Virus og bakterier samles også i sengetøj, møbler, tæpper, gulve og på alle steder, hvor snavsede hænder har været.



MEEQQAT IMMERINEQ QAQORSAAMMILLU PINNGUARNEQ NUANNARISAQAAT

Tamanna iluatsillugu nuannisaqatigiissinnaa-vusi? Ileqqut pitsaasut pinnguarninngorlugit ilinniartitsissutigisinnaavatit, ima:

- Baalia iermik qaqorsaasikkamik immerlugu kumiuserlusi pinngussat errorsigit, assersuuti-galugu ikkussortakkat, biileeqqat inuusap tiitorfi.
- Meeraq asaaqataatiguk, kumiutit, imeq qaqor-saallu atorlugit – immaqa meeraq asaatinik isigammiulersinnaavoq.
- Meeraq errorseqataasinnaavoq, soorlu inuusap atisaanik, errortanik nivinngarteraluni il.il.

- Meeraq aalajangeeqataasinnaavoq, atisat atorsi-masani errugassaanersut (ipeqarpat, tipeqarpat il.il.).

Pitsaassaaq aaqqissuussinnaaguit, meeraq ma-sassinnaanngorlugu. Naternillu imeq panersersin-naanngorlugu. Meeraq asaatinik sigguisinnalernis-saminut asataminillu eqqiaalluarsinnaalernissaminut sungiusangaatsiartariaqarpoq. Aallarnisaataavorli, aamma nuannersuullunilu ilorrisimanartuusariaqar-poq. Taamaammat piffissaqarluartariaqarputit, meerarlu nammineq misileraatillugu.

Nappaatit tunnillannartut siammaatinnginnissaannut iliuuserisinnaasat pingaarnepaaq tassaavoq assaat errortornissaat. Bakteerissat viirusillu assanni kialaartuni uumasarput. Kisianni assatit qaqorsaaserlutit iermik errortortarukkit, amillu paaralugu, tunillaassuinisaaq pinaveersaassavat. Assatit errortorukkit tunillaassuunneq killilissavat, aseruuttoortarnerillu ikinnerulissapput.

AMMIP PAARILLUARNISSAA AAMMA PINGAARTUUVQ

Illit assatit meeqqalluunniit assai ersalittumik, paner-tumik qulloortumilluunniit ameqarpata, bakteerissat

unerarfigisinnaavaat. Taamaammat tarnummik orsupa-lilluartumik taninnissaat pitsaasuuvq, ameq qulloora-nilu eqinganeqaqqunagu. Aamma tarngutip issitsillugu atukkavit iermik akoqannginnissaa pingaartuuvq. Qaqorsaati tipigissaatitaqanngitsut toqqassallugit pitsaasuuvq, tipigissaatit piffissap ingerlanerani saper-neqalersinnaasarmata.

BØRN ELSKER AT PJASKE I VAND OG LEGE MED SÆBE

Hvorfor så ikke få lidt sjov ud af det? Du kan 'lege gode vaner ind' ved, at dit barn:

- står med en vaskebalje vand, sæbe og børste og vasker plastiklegetøjet fx klodser, biler og dukkestel.
- er med til at vaske gulv med gulvskrubbe, vand og sæbe – måske kan det få gulvklude på fødderne.
- er med til at vaske tøj fx vasker dukketøj, hænger det op osv.

- er med til at beslutte, om det tøj, barnet har haft på, skal vaskes (er det snavset, lugter det osv.).

Det er en god idé, hvis du kan indrette det sådan, at barnet gerne må blive vådt. Og at vand på gulvet kan tørres op. Der skal øvelse til, før et barn kan vride en klud eller få tingene helt rene. Men det er en begyndelse, og det må gerne være sjovt og hyg-geligt. Derfor skal du have tid til det, og lade barnet selv prøve sig frem.

At vaske hænder er det vigtigste, du kan gøre for at forhindre smitsomme sygdomme i at sprede sig. Bak-terier og virus holder sig i live på varme hænder. Men når du vasker hænder med vand og sæbe og plejer huden, er du med til at forhindre smitte. Når du vasker hænder, bryder du en smittekæde, og der kommer færre infektioner.

HUDPLEJE ER OGSÅ VIGTIGT

Hvis du eller dit barn har hænder med ru, tør eller sprækket hud, så er det noget, bakterier og virus kan sætte sig i. Derfor er det godt med en fed creme med høj fedtprocent til hænderne, så huden bliver ved med at være hel og glat. Det er også vigtigt, at der ikke er

vand i den creme, du bruger, når det er koldt. Sæbe uden parfume er et godt valg, da parfume kan give allergi på langt sigt.



ASSATIT IMA ERRORTORTASSAVATIT:

- Assatit imermik nillertumik masatsikkit, qaqor-saaserluakkit siammaalluarlugulu.
- Assaat qaavi inussallu akorni illuttut errortorne-qassapput.
- Itummatit assatit paarlariarlugit errortukkit.
- Inussavit nuui errortukkit.
- Kullut tunui illuttut errortukkit.
- Itummavit »titarneri« illuttut errortukkit.
- Paffitit errortukkit.
- Assatit qaqorsaataarullugit errortukkit.
- Assatit allarummik toortarlugit panersikkit.
- Assavit amia panerpallaarpat, tarngummik assatit tanikkit.
- Assaat errortorluarnerat 45-60 sekuntinik sivirususeqartarpoq.

AKULIKITSUMIK ASSATIT ERRORTORTAKKIT

Uani allaaserineqarpoq, qanoq iliorlutit assatit errortorluarsinnaaneritit:

Asimiikkuit qaqorsaammillu nassarnissat puigorsimal-lugu, sapinngisannik kuummi errortortariaqassaatit.

Kuinnartumik imeqanngikkussi, imertartortariaqas-saatit, errortorfiillu ullormut arlaleriartutit salilluarta-lugu.

Iluaqutaasarpog imermut nillertumut kissalaartumul-luunniit assaat errortornerat. Erngup kissarpallaartup ammi imminnermini orsua arrortittarpaa. Tamatumalu kingunerisinnaavaa assaat ersallernerat panerpallaaler-nerallu.

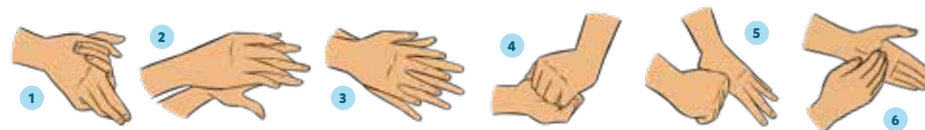
MEEQQAVIT ASSANI ERRORTORAANGAGIT

Illit nammineq assatit errortoritit meeqqavit takusa-runiuk, nammineq errortornissani illikkaruminartin-nerussavaa. Taamaaliornikkut meeqqat pitsaasumik ileqqogalersinneqarsinnaavoq. Meeqqat errortorfiup eqqaani nammineerluni nikorfalluarsinnaaleriaruni aallartissinnaavoq.

Meeqqat amerlanersaat atualernissamik tungaanut errortornissaminut ikiortariaqartarput. Meeqqat nammineersinnaalernissami tungaanut ikiortariaqar-poq. Assani illuttut imminnut tagiussinnaasariaqarpai, kulluni inussamilu akorni errortorsinnaasariaqarlugit il.il. Aamma assani allartersinnaasariaqarpai.

SÅDAN VASKER DU HÆNDER:

- Fugt hænderne med koldt vand, kom godt med sæbe på og fordel den.
- Håndryg og fingermellemrum vaskes på begge hænder.
- Håndfladerne vaskes med let flettede fingre.
- Fingerspidserne vaskes.
- Tommelfingrenes bagside vaskes på begge hænder.
- Håndfladernes furer vaskes på begge hænder.
- Håndleddene vaskes.
- Skyl hænderne omhyggeligt fri for sæbe.
- Dup hænderne tørre.
- Kom creme på, hvis huden på hænderne virker tør.
- Det tager 45-60 sekunder at vaske hænderne grundigt.



VASK HÆNDER OFTE

Her er en beskrivelse af, hvordan du bedst vasker hænder:

Er du ude i naturen og har glemt sæbe, må du vaske hænderne i en elv, så godt du kan.

Hvis du ikke har rindende vand, skal du skifte vand og rengøre baljen flere gange om dagen.

Det er en fordel at bruge koldt eller lunkent vand. For varmt vand opløser lidt af det naturlige fedt i huden. Og det kan give ru og tørre hænder.

NÅR DIT BARN VASKER HÆNDER

Hvis dit barn ser dig vaske hænder, så har det lettere ved selv at lære det. Det kan hjælpe dit barn med at få en god vane. Så snart dit barn står godt selv ved vasken, kan du begynde.

De fleste børn skal have støtte til håndvask indtil skolealderen. Indtil dit barn selv kan, så skal det have hjælp. Det skal kunne vride hænderne omkring hinanden, det skal vaske tommelfingre og mellemrum mellem fingre- ne osv. Og det skal også kunne tørre hænderne.

QAQUGUKKUT ASSAAT ERRORTASSAPPAT?

- Nerisassiorneq sioqullugu, nerisassiornerup nalaani kingornagullu.
- Neringninnissinni.
- Assatit ipeqaraangata.
- Nangermik taarsilismaguit.
- Perusuersartarfimmeereeraangavit, imaluunniit meeraq perusuersartoq ikiorsimagukku.
- Meeraq kakkissimagukku namminerluunniit kakkikkuit.
- Errortassanik ipertuunik passussisimaguit.
- Aneersinnarlusi iseraangassi.

Meeqqat meeqquvivimmiipat pitsaassaaq:

- Ullaakkut apuunnissinni ualikkullu aninnginnissinni assasi errortortarusigut.

SIUNNERSUUTIT

- Meeqqavit isumannaatsumik issiavimmik issiaveeqqamilluunniit ikorfaqarsinnaanissaa qularnaaruk.
- Pingaartuuvoq kikkut tamarmik namminerisaminnik allaruteqarnissaat.
- Assannik errortornermi erinarsuummik erinarsorsinnaavusi. Taamaallornerq nuannersuullunilu ilorrisimanartarpoq.

lutik. Pujoralaat katersuuttut aamma tippini, pequtini, natermi allanilu ipermi isugutak kiallu bakteerissat virusillu amerliartupiloornissaannut aallaaviusarput, tunillaassuinerlu sivilisuerulersittarlugu. Tunillaassu-isoqalernissaa pinngitsoornarlugu illit ilaqqutatlilu qanoq iliorsinnaavisi?



ANGERLARSIMAFFISSINNI QANOQ ILIORSINNAAVISI?

Arlaliulluni imminnullu qanitariilluni najugaqartilluni, ilaqquttat najugaqatigisallu akornanni tunillaassuisoqarnerusarpoq. Illup iluani viiruseqarlunilu bakteeriaqartuaannarpoq, taakkulu katersuussinnaapput, tunillaassuisoqalernissaa annertusisissinnaallugu. Taakku assanneersuusarput, anersaartornerminngaanneerlutik aamma tangajornermeersinnaallutik quersornermeersinnaallutillu, imaluunniit napparsimasumeersinnaal-

HVORNÅR ER DET GODT AT VASKE HÆNDER?

- Før, under og efter madlavning.
- Før I spiser.
- Når dine hænder er synligt beskidte.
- Når du har skiftet en ble.
- Når du har været på toilettet, eller hjulpet et barn på toilettet.
- Når du har pudset næse på et barn eller på dig selv.
- Når du har haft med snavset vasketøj at gøre.
- Når I kommer hjem efter at have været ude.

Hvis dit barn går i daginstitution, er det godt at:

- Vaske hænder, når I kommer om morgenen, og inden I går om eftermiddagen.

HVAD KAN I GØRE DERHJEMME?

I boliger, hvor man bor mange og tæt sammen, kommer man let til at smitte den øvrige familie og andre, man bor sammen med. Der er altid virus og bakterier i boligen, og disse kan hobe sig op, så risikoen for at blive smittet øges. De kommer fra hænder, fra når man trækker vejret, nyser og hoster, eller hvis nogen er syge. Støv, der samler sig, samt fugt og varme i tæpper,

TIP

- Sørg for at dit barn kan stå sikkert på en stol eller på en skammel.
- Det er vigtigt, at alle har eget håndklæde.
- I kan synge en håndvaskesang. Det gør det sjovt og hyggeligt.

møbler, gulve og andet snavs, giver grobund for, at bakterier og virus kan overleve og smitte i længere tid. Hvad kan du og din familie gøre for at forhindre smitte?



ILLUP ILUANI PEQQINNARNERUSUMIK SILAANNAQARNISSAMUT SIUNNERSUUTIT

Tunillaassuineq ima annikillisarsinnaavat:

- Ullormut marloriarlutit pingasoriarlutilluunniit minutsit tallimat missaanni igalaat matullu ammasut noqqoruutsillugit silaannarissartarit. Taamaaliornikkut tunillannartup ilaa aniatissavat. Illup ilua isugutattoq bakteerissat virusillu amerli- artorfigisarpaat.
- Akuttunngitsumik torersaasarit eqqiaallutillu.
- Erruutit ullut tamaasa taarsikkitt.

- Illup iluani atisanik panersiinissaq sapinngisamik pinaveersaartaruk.
- Inoqutigiit tamarmik immikkut allaruteqarnissaat isumagiuk.
- Pinngussat bamsillu akuttunngitsumik errukkit. Pinngussat plastikkimik sanaat ilaat errorsivikkut erroneqarsinnaapput.
- Kakkissarfiit nangiillu atornikut ingerlaannaq eqqaavimmut igittakkit.
- Nerisassiornerup kingorna silaannarissarit. Kissarsuutillu qulaani milluaasoqarpat, taanna atortaruk!



TIPS TIL ET SUNDERE INDEKLIMA

Du kan mindske smitten ved at:

- Lufte ud med gennembræk i ca. 5 minutter 2-3 gange om dagen. Så får du noget af smitten ud af boligen. Fugtigt indeklima giver grobund for bakterier og virus.
- Rydde op og gøre rent jævnligt.
- Udskifte karklude hver dag.
- Undgå så vidt muligt at tørre tøj indenfor.
- Sørge for, at hver person har sit eget håndklæde.
- Vaske legetøj og tøjdyr af og til. Nogle plastikklodser kan vaskes i vaskemaskine.
- Smide brugte lommetrøklæder og bleer direkte ud i skraldespanden.
- Lufte ud, når der er lavet mad. Og har du en emhætte, så brug den!



NAPPARSIMASOQARTILLUGU ILUAQUTAASARPOQ:

- Ullut tamaasa annertunerusumik eqqiaasarneq, assersuutigalugu meeqqap pinnguaanik.
- Sut-it, miluffiit il.il atoreeraangata qalaattarnerat.
- Meeqqap ullut tamaasa ipeqanngitsunik atisaqartinnera, atisaalu ippassimappata akulikinnerusumik taarsertarnerat.
- Imermi minnerpaamik 60 gradinik kissassusilimmi erruineq.
- Ullut tamaasa allarutit taarsernerat.
- Sapaatip-akunneranut marluk-pingasoriarluni akulikinnerusumilluunniit oqorutit taarsernerat.
- Meeqqap napparsimanerata kingorna angerlarsimatinnera ullormik ataatsimik ilajuk, meeraq peqqissilluaqqullugu. Taamaaliornikkut meeqqerivimmeeqqilernermini atualeqqinnerminiluunniit meeqqat allat tunillassanngilai.
- Ajornanngippat oqorutit iluatigullu atisat imermi 80 gradinik kissassusilimmi errukkit, atisallu nalinginnaasut 60 gradimik kissassusilimmi errorlugit.



Torersaasarnissaq, silaannarissartarnissaq, eqqiaasarnissaq, saaguerlunilu illup iluata qaammarsarlunissaq pingaartuupput. Bakteerissat ilaat seqerngup qamarnaganik toqusarput, bakteerissalli allat sisivuumik panertumiissinnaallutik. Taakku assersuutigalugu ilagivaat stafylokokkit aamma *sakialluutip (tuberkulose) bakteriai*. Kingulliullugit taaneqartut allaat issittumi toqusanngillat.

NAPPARSIMASOQARPAT IMMIKKT SULINIUTEQARTARIAQARPUSI

Ilaqutariinni napparsimasut, ilaqtamiskinneri tunillariaannaavaat. Taama pisoqartillugu assatit akulikinnerusumik errortortassavatit, taamatullu torersaasarneq, silaannarissartarneq peqqinnissamullu atatillugu eqqiluisarneq annertusillugit. Inassutigineqarpoq igaffik perusuersartarfillu akulikinnerusumik eqqiarneqartassasut. Napparsimasumit kakkik, meriaat, kakkissarfiit atornikut nangit allaluunniit napparsimasumeersut piaarnerpaamik iginneqassapput. Minguttuunik attugaqarsimasup assani errortorluassavai. Taamaaliornikkut immaqa pinngitsoorneqarsinnaavoq, ilaqutariit tamarmik napparsimalernissaat.

QANOQ MEEQQAT PEQISSUINNARSINNAAVA?

Meeqqat peqqinnartunik nerisartut, silamiikulasut, naammattumik sinittartut, pinnguartaartut, nuannisartartut inersimasunillu asannitsiminnik qanitaqartut ingerlalluarnissaminut periarfissagissaarnerpaasarpot. Akiuussutissaqalersarput, immaqalu napparsimakulasarneq pinngitsoorsinnaallugu.

VED SYGDOM ER DET GODT AT:

- Gøre ekstra rent hver dag fx i barnets legetøj.
- Koge sut, sutteflaske mv. efter brug.
- Give barnet rent tøj på hver dag, og hyppigere, hvis det er blevet snavset.
- Vaske op i vand ved mindst 60 grader.
- Skifte håndklæder dagligt.
- Skifte sengelinned 1-2 gange om ugen eller oftere.
- Holde barnet hjemme en ekstra dag efter sygdom, så barnet er helt rask. På den måde smitter det ikke de andre børn, når det kommer tilbage i daginstitution eller skole.
- Om muligt vaske sengetøj og undertøj ved 80 grader, almindeligt tøj ved 60 grader.

Det er vigtigt at rydde op, lufte ud, gøre rent og trække gardinerne fra, så sollyset kan komme ind. Nogle bakterier dør af sollyset, mens andre bakterier endda tåler indtørring i længere tid. Det gælder fx stafylokokker og tuberkulosebakterier. De sidstnævnte kan endda også modstå frost.

HVIS DER ER SYGDOM, HAR I BRUG FOR EKSTRA INDSATS

Når nogen i familien er syge, så smitter de nemt resten af familien. I den situation skal du vaske hænder oftere,

ligesom oprydning, rengøring, udluftning og hygiejne øges. Det anbefales, at køkken og toilet gøres rent oftere. Snot, opkast, brugte papirlømmetørklæder, bleer eller andre ting fra den, der er syg, skal væk hurtigst muligt. Den, der har rørt ved de snavsede ting, skal vaske hænder grundigt. På den måde kan I måske forhindre, at alle i familien bliver syge.

HVORDAN KAN DIT BARN BEVARE SUNDHEDEN?

Børn, som spiser sund mad og kommer meget ud i luften, sover nok, leger, har det sjovt og har kærlige voksne omkring sig, har de bedste muligheder for at trives. De opbygger modstandskraft, så de måske kan undgå at blive syge så tit.



ANNERTUNERULAARTUMIK ILIUUSE-QARSINNAVUTIT MAKKU MEEQQAMUT NALEQQIUULLUGU ISUMAGISARUKKIT:

- Sila naapertorlugu atisalersornissaa, nillaal-laqqunagu.
- Isikkat kialaartut – meeraq angerlarsimanera-ni meeqqerivimmiluunniit isersimmateqartil-lugulu alerseqartittarlugu.
- Meeraq akiuussutissanik kapitittarlugu, kapi-tittarnissaanullu pilersaarut maleruarlugu.
- Pujortarfiumngitsunik avatangiiseqartillugu, nammineq pujortanngikkaluarluni pujumik najuussuinissaa pinaveersaarlugu

ASSAAT EQQILUITSUUTINNERAT MEEQQAP PEQQISSAANUT PINGAARUTEQAQAAQ

Sivisuumik siulluttarneq Kalaallit Nunaanni annertuu-mik atugaavoq. Meeqqat inuusuttuaqqallu atuartut (5.-10. klassit) tamarmik 13 %-ii tusaaniarnermikkut ajornartorsiuteqarput. Assatta errortukulanerisigut aseruuttoorsinnaanerit, nualersarnerit siulluttarnerillu, kingusinnerusukkut tusillannermik kinguneqarsinnaasut, annikillisarsinnaavagut.

TUNILLAASSUUNNERIT KIPITINNEQARTARIAQARPOT

Meeqqat amerlasuut nuappata, aamma imminnut tunillaassuuttut amerlassapput. Siullermik meeraq tunillatsittarpoq nualerlunilu, nuanneralu siulluun-ninnguussinnaavoq.

Meeraq nuakkuni siutimigut maqisuulersinnaavoq, ta-matumalu siulloqqilernera kingunerisinnaavaa. Meeraq inuunermini siusissukkut siullukkuni, kingusinnerusukkut siulloqattaartalernissaa ulorianaateqarnerusarpoq. Siulloqattaarnerit amerlasuut, ataavartumik tusillanneq kingunerisinnaavaat.

Meeraq atuarfimmi tusaaniarnermigut ajornartorsi-uteqaruni, klassimini, atuarnernut ikinngutiminillu pinnguaqateqarnermini malinnaaniapiloorsinnaavoq. Taamaammat pingaaruteqartorujussuusinnaavoq, kikkulluunniit ulluinnarni meeqqanik qanitaqartatut errortortarnissaat, tunillaassuunnerillu qanoq killilersin-naaneraniq ilisimaarinninnissaat.

DU KAN GØRE LIDT MERE VED AT SØRGE FOR, AT BARNET ER:

- Klædt på efter vind og vejr, så det ikke bliver koldt.
- Varm på fødderne – med hjemmesko og sokker på – både hjemme og i daginstituti-onen.
- Vaccineret, og at det følger vaccinationspro-grammet.
- I røgfrie miljøer, så det ikke udsættes for passiv rygning.

GOD HÅNDHYGIEJNE KAN GØRE EN FORSKEL FOR BØRNS SUNDHED

Forekomsten af kronisk mellemørebetændelse er høj i Grønland. 13 % af alle børn og unge, der går i skole (5.-10. klassetrin), hører dårligt. Når vi ofte vasker hænder, nedsættes risikoen for at få infektioner, blive forkølet og få mellemørebetændelse, som senere kan føre til problemer med hørelsen.

SMITTEKÆDER SKAL BRYDES

Når der er mange børn med forkølelse, så må der være mange, som smitter hinanden. Først bliver barnet smittet og forkølet, og forkølelsen kan udvikle sig til betændelse i mellemøret.

Hvis et barn er forkølet, kan det få væske i mellemøret, og det kan øge risikoen for at få en ny mellemørebe-tændelse. Jo tidligere i livet barnet får mellemørebe-tændelse, jo større er risikoen for at udvikle flere mel-lemørebetændelser. De mange mellemørebetændelser kan give varige skader og nedsat hørelse.

Hvis et barn hører dårligt i skolen, kan det have svært ved at følge med i, hvad der sker i klassen, i under-visningen og når det leger sammen med sine venner. Derfor kan det få stor betydning hvis alle, der omgås børn i hverdagen, vasker hænder og er bevidste om, hvordan smitte kan begrænses.



AKIUUSSUTISSINNEQARNEQ | VACCINATION

Akiuussutissanik kapitinnerit aseruuttoornerit amer-lasuut pinaveersaartissinnaavaat. Inassutigineqarpoq meeqqap akiuussutissanik kapitittarnissaa, nappaatit pinaveersaarnissaat siammaannissaallu pinaveersaarni-arlugit. Taamaammat akiuussutissaliilluni kapitinnernut pilersaarutip maleruarnissaa pingaartuuvoq:

Akiuussutissaliilluni kapitittarneq pillugu annertune-rusumik paasisaarsinnaavutit meeqgerisoq ilinnik sullissisoq peqqissaavilluunniit saaffigalugit.

Vaccination forebygger mange infektioner. Det anbefa-les, at man lader sit barn vaccinere, for at forhindre, at sygdomme opstår og spredt sig. Derfor er det vigtigt at følge vaccinationsprogrammet:

Du kan altid få mere at vide om vaccinationsprogram-met og hygiejne hos din sundhedsplejerske eller i dit sundhedscenter.

AKIUUSSUTISSINNEQARNEQ NAJOQQUTASSAIAQ / VACCINATIONSPROGRAMMET FOR BØRN		
MEEQQAP UKUI ALDER	AKIUUSSUTISSINNEQARNEQ VACCINER	MISISSORTINNEQ BØRNEUNDERSØGELSE
0-nik qaammatillit / 0 mdr.	Tuberkulose, Hepatitis B	✓
3-nik qaammatillit / 3 mdr.	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib, Hepatitis B, Pneumokokker	
5-inik qaammatillit / 5 mdr.	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib, Hepatitis B, Pneumokokker	
12-inik qaammatillit / 12 mdr.	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib, Hepatitis B, Pneumokokker	✓
15-inik qaammatillit / 15 mdr.	Morbilli, Parotitis, Rubella (MFR)	
4-nik ukiullit / 4 år	Morbilli, Parotitis, Rubella (MFR)	✓
5-inik ukiullit / 5 år	Difteri, Tetanus, Pertussis, Polio (Booster)	✓
12-inik ukiullit / 12 år	Hepatitis B, HPV, Morbilli, Parotitis, Rubella (MFR)	

TUNNGAVIGISAT | KILDER

Inge Nandrup Buus: *Lavt sygefravær hos daginstitution-
onsbørn ved en hygiejnepolitik*. Sygeplejersken 2010;
(16): 42-45.

Landslægeembedet: *Hygiejne i daginstitutioner*. Revi-
deret 10. november 2016.

Preben Homøe: *Ørerne er syge i Grønland*. Det Grøn-
landske hus: Dagens Grønland. December 2014.

Ramon Gordon Jensen: *Otitis media in Greenland. The
long-term outcome* – PhD afhandling. Rigshospitalet
København 2011.

Christina Schnohr, Karl-Emil C.Frid, Ramon G.Jensen,
Preben Homøe og Birgit V.L.Niclasen: *Self-reported
hearing impairment among Greenlandic adolescents:
Item development and findings from the Health
Behaviour in School-aged Children study 2018*. In-
ternational Journal of Pediatric Otorhinolaryngology.
Volume 126, november 2019.

Statens Institut for Folkesundhed. *SIF's Data fra
Skolebørnsundersøgelsen 2018*, Redigeret af Birgit
Niclasen. Statens Institut for Folkesundhed.



WHO: *Chronic Suppurative Otitis Media. Burden of
Illness and Management*. Options. Geneva, Switzer-
land: 2004.

Nappaatit tunillaassuuttut pitsaaliorneqarnissaan-
nut peqataasinnaavutit assatit errortorluartarukkit.
Iliuuserisinnaasavit pingaarnerpaat ilagaat meeqqavit
assaminik errortorluartarnissaanik ilinniartinnissaa.

Atuagaaraq »Meeqqavit assani errortorpai«, meeqqavit
assaminik errortornermini pitsaasunik ileqqoqaler-
sinniarnnerani ilinnut ikorfartuutaasinnaavoq. Ileqqut
pitsaasut meeraanermi tunngavilerneqartarput,
annermillu pingaaruteqarlutik, meeqqat amerlasuut
sivisuumik nuattarnerat pissutigalugu. Tamanna iliuuse-
qarfigineqarsinnaavoq meeqqat inersimasullu assatik
errortortarpatigit.

Atuagaaraq una »Meeqqavit assani errortorpai«
meeqqanut atuakkamut uunga: »Manuminap assani
errortorpai« atavoq, taannalu meeqqat peqatigalugu
atuarsinnaavat. Meeqqat 4-5-nik ukiullit saaffigineqar-
put.

Du kan være med til at forebygge smitsomme sygdom-
me med god håndhygiejne. Noget af det vigtigste, du
kan gøre, er at lære dit barn at vaske hænder.

Hæftet »Dit barn vasker hænder« kan hjælpe dig til at give
dit barn gode vaner med håndvask. Gode vaner grund-
lægges i barndommen og er især vigtige, fordi mange
børn er forkølede i lang tid ad gangen. Det kan der gøres
noget ved, hvis både børn og voksne vasker hænder.

Dette hæfte »Dit barn vasker hænder« hører sammen
med børnebogen: »Manumina vasker hænder«, som du
kan læse sammen med dit barn. Målgruppen er børn
fra 4-5 år.



FORLAGET SUND SANS