

Coronaens hygiejneniveau

Konsekvenser på godt og ondt – hvad kan det bruges til?
Hvad kan vi lære af det, hvad skal/bør vi tage med

Jens Kr. Winblad

Senior Arbejdsmiljørådgiver, Biolog, Hobby-kemiker,
Underviser I CRECEA A/S

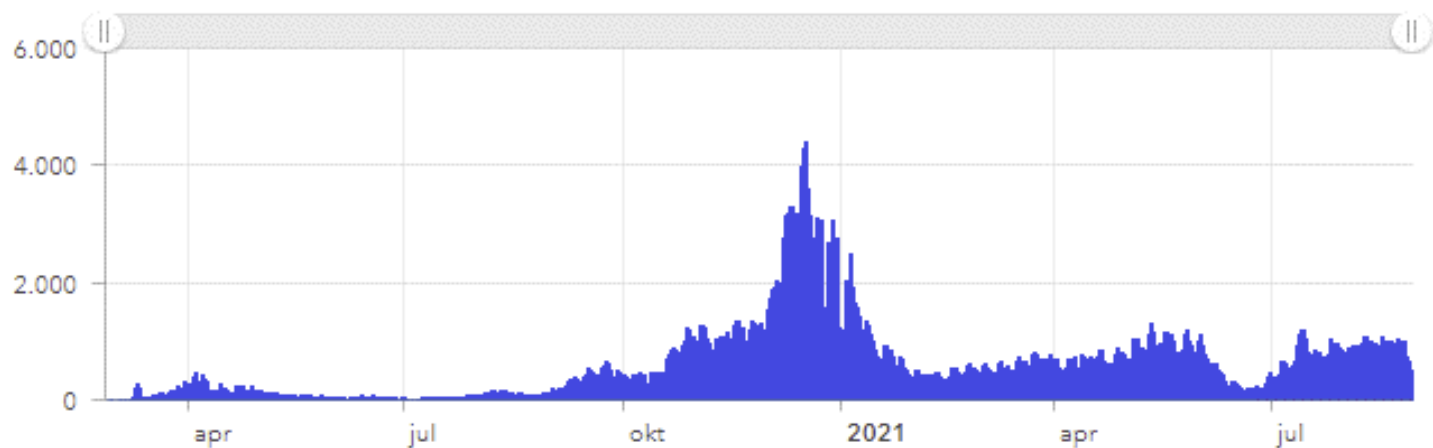


Hvorfor skal vi fortsætte med god hygiejne?

Hygiejne efter Corona – hvad kan vi forvente?

Sygdomsbillede – Hvad er på vej?

Bekræftede Corona-tilfælde på prøvetagningsdato



”Vi forventer en stor sygelighed over vinteren både på grund af influenza, RS-virus (forkølelsesvirus, red.) og andre luftvejsinfektioner.... Hen over sommeren har man nemlig allerede set en ”usædvanlig stigning” i de typiske vintervirusser. Så vi er lidt alarmerede over, hvad vi kan forvente af luftvejsinfektioner til vinter, når vi allerede nu har den her helt usædvanlige stigning i de typiske forkølelsesinfektioner”

Marie-Louise von Linstow, Dansk Pædiatrisk Selskab

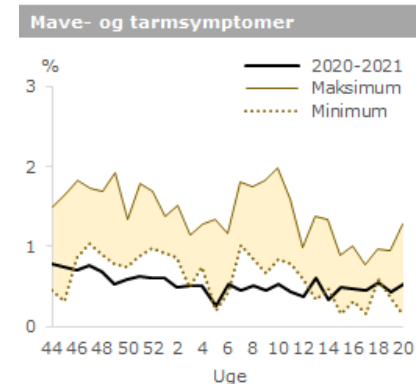
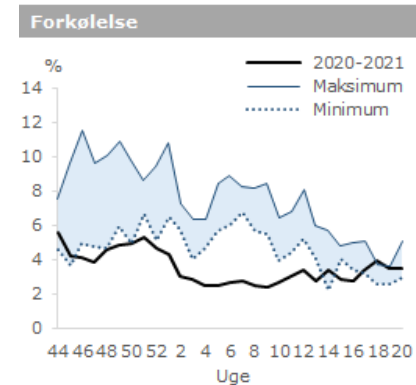
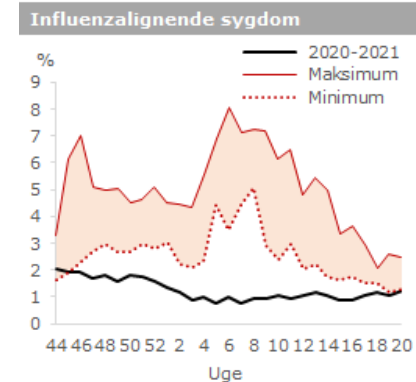


Pift i næsen: Sundhedsstyrelsen anbefaler særlig influenzavaccine til små børn

Anbefalingen henter opbakning fra blandt andet børnelægenes faglige organisation.



Denne sæson samt minimum og maksimum for sæson 2014-15 til sæson 2018-19, fordelt på uger



Tilbage til de gamle og halvdårlige vaner

Onsdag 01.09.2021

LOG IND eller KØB ABONNEMENT

Berlingske 

NYHEDER OPINION BUSINESS AOK ☰

VIDENSKAB

Professorer: Efter coronaen glemmer vi hygiejnen, og det får fatale følger

Aktuelt er danskerne nærmest historisk renlige. Men sådan var det slet ikke for få måneder siden, og efter coronavirusen vil vi glemme hygiejnen igen, frygter to danske eksperter. Det kan få langt alvorligere konsekvenser, end de fleste forestiller sig.



“Vi kan blive mindre forkølede, få færre lungebetændelser og alvorlige diarrétilfælde, og vi kan blive mindre ramt af influenza.”

Flemming Konradsen
Professor i global miljø sundhed ved KU

Coronabølge

Hvad med de næste bølger?

Hvad er den/de næste bølge(r)?

Hvor store er de bølger så?

- Corona 2.0?
- Multiresidente bakterier
- Klima
- VUCA

Hvordan forholder vi os som virksomhed til dem?



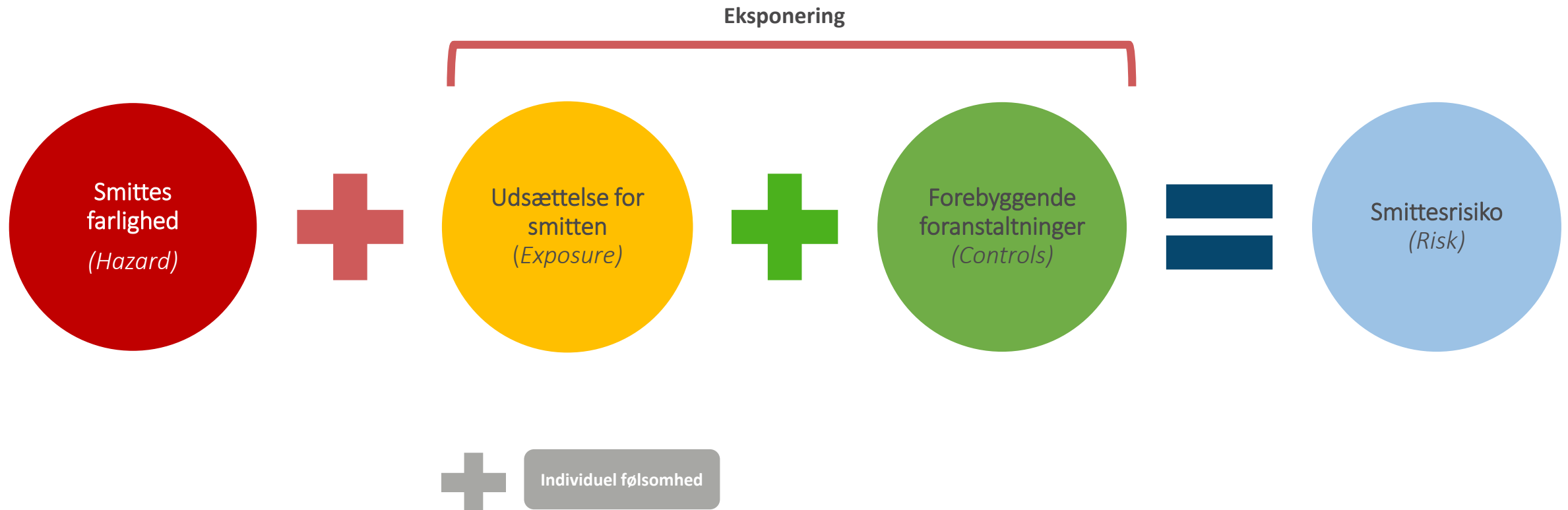
Virksomhedens ansvar

Arbejdsmiljøloven pålægger virksomheden en generel forebyggelsespligt. Virksomheden skal sørge for at minimere eller begrænse risiko for smitte af/mellem medarbejdere. - Arbejdsmiljøorganisationen skal være med til:

1. At kortlægge om der er risiko for, at de ansatte kan blive udsat for smitte
2. At iværksætte foranstaltninger, der forebygger smitterisikoen så effektivt som muligt.
 - fx gennem indretning og tilrettelæggelse af arbejdet

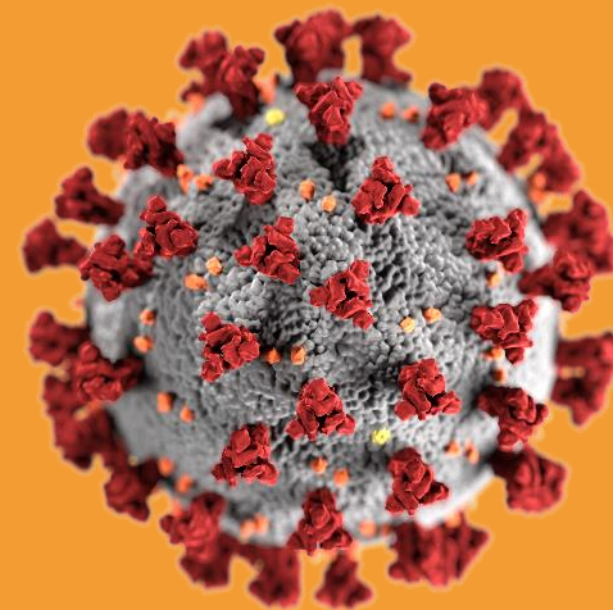


Den reelle smitterisiko afhænger af



Smitte Fakta – COVID-19

- SARS-CoV-2 er ikke særlig luftbåren
Dråber der falder til jorden indenfor 1-2 m
- Primær smitterisiko er dråbesmitte
Fx via host, nys eller sang eller råben, dråber kan ramme andre
- Sekundært ved kontaktsmitte
Fx dørhåndtag, kontakter, trykknapper, gelænder, legetøj, vandhaner etc.
 - *Berøring af kontaktpunkter og overflader*
 - *SARS-CoV-2 kan "lagres" op til 48/72 timer på overflader og i tekstiler*
- Superspreder
10% af individer smitter 80% smittede (Influenza smitter 90%)
- Ingen fødevareoverførsel



Termer:

Coronavirus (CoV)

SARS-CoV-2

Sygdommen COVID-19

Stort set ens for alle andre relevante sygdomme!
(Influenza, Halsbetændelse)

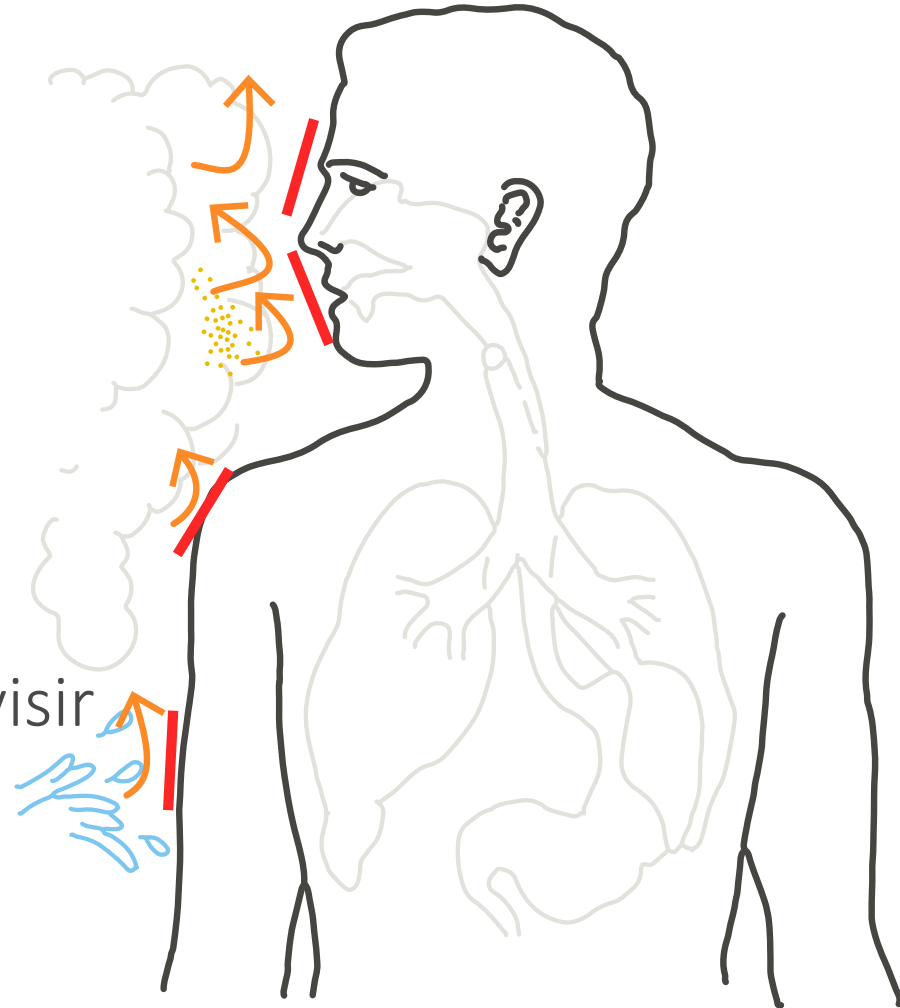
Primær Forebyggelse

Primær

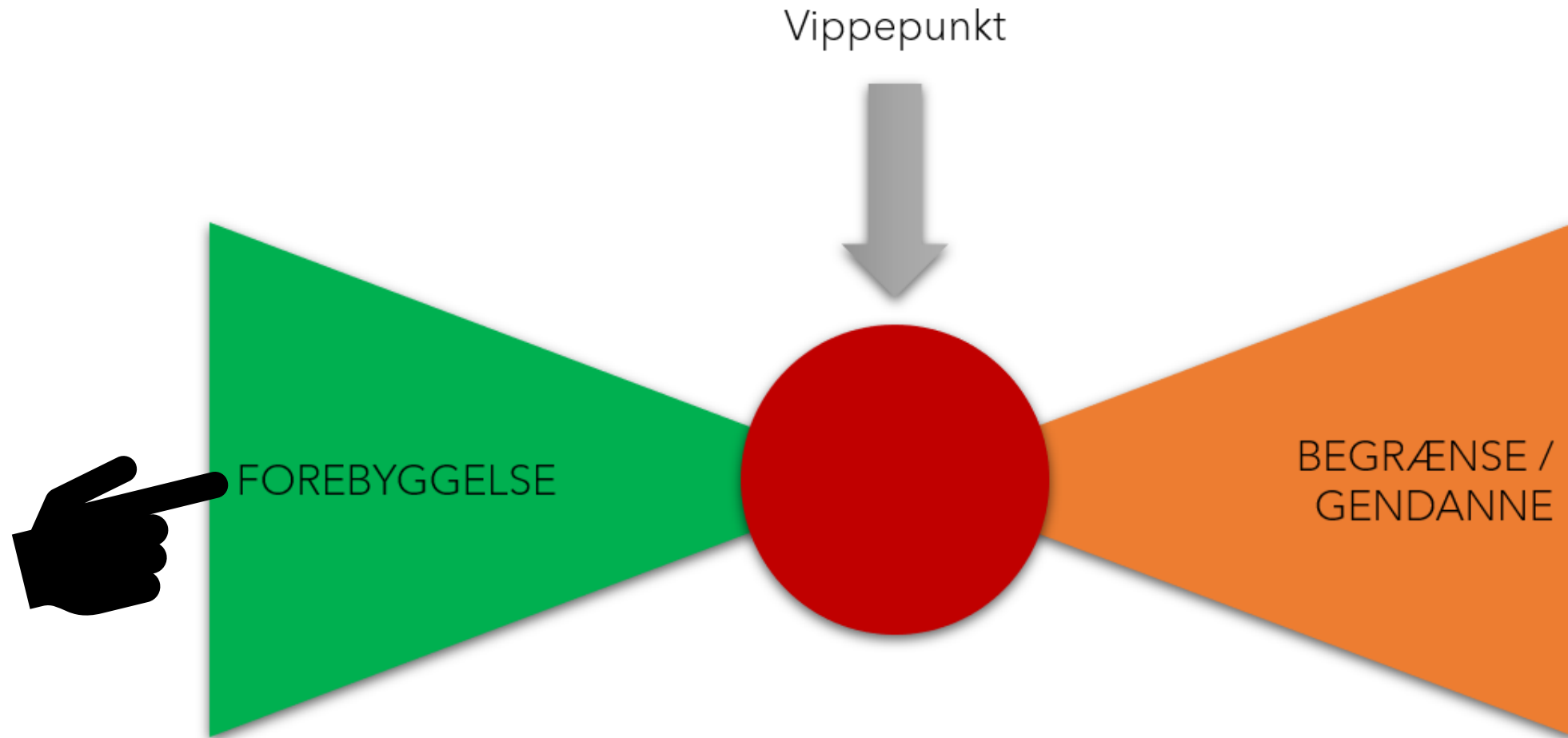
- Korrekt håndhygiejne
- Rengøring
- (Afstand)

Sekundær

- Værnemidler, fx handsker og masker/visir



Smitterisiko



(Beredskab)

Der er flere handlegreb at tage fat i. Hvilke?

Hjælpe, hvad kan vi gøre!



Handlegreb

- Indretning
- Organisering
- Sygefraværspolitik
- Vaccination
- Værnemidler
- Hygiejneniveau
 - Rengøring / Desinfektion
 - Hånddesinfektion



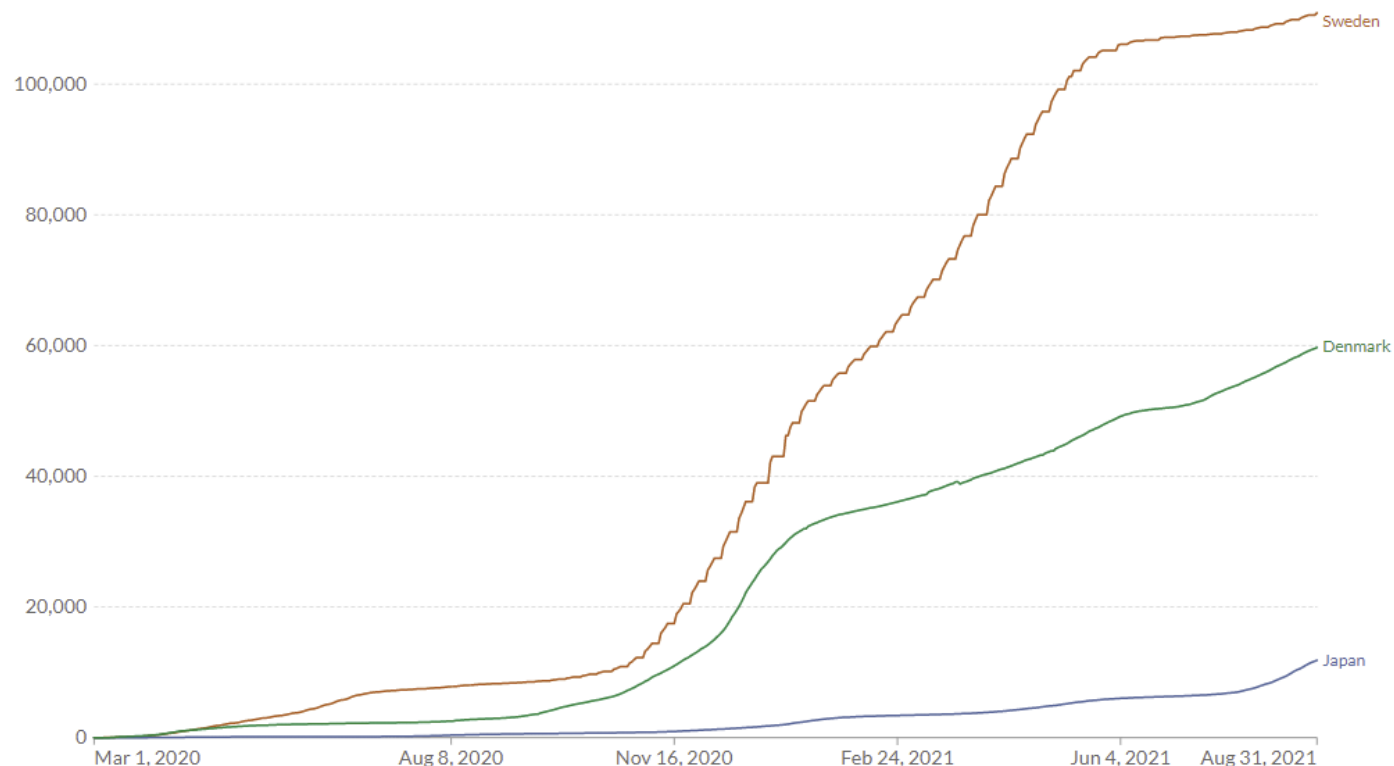
Japan – hvorfor gik det godt under Corona?

Cumulative confirmed COVID-19 cases per million people

The number of confirmed cases is lower than the number of actual cases; the main reason for that is limited testing.

Our World
in Data

LINEAR LOG



Source: Johns Hopkins University CSSE COVID-19 Data

CC BY

Danmark

- 445 Covid-19 døde i alt
- 72% Fuldt vaccinerede

Japan

- 128 Covid-19 døde
- 46% Fuldt vaccinerede
- Tætbefolket, mange ældre

Forklaring?

Hvorfor hygiejne er et godt sted at starte

- God hygiejne er den mest effektive og bedst dokumenterede metode til at forhindre spredning af sygdom i vores samfund og i virksomheder*.
- Det handler især om håndhygiejne, men også om rengøring og et godt indeklima*.
- Kulturen/vanen er der nu – den skal ikke opfindes på ny.



Hvad er hygiejne?

I en kontekst af smitterisiko



Hvad er arbejdspladsens interesse i at sikre god hygiejne?

- Sygefravær - *pga. fysisk eller psykisk sygdom*
- Barn syg - *pasning af egne syge børn*
- Medarbejder tryghed
- Økonomisk omkostning
 - Tabte arbejdstimer eller vikarer
- vs.
 - Belastning af kollegaer: stress og mere sygefravær
- *(PR – Samfundssind)*



Gode råd om hygiejne på virksomheden

- Vask hænder før du spiser, efter toiletbesøg, og hvis du har nyst i hænderne eller pudset næse.

Vask hænder på de rette tidspunkter



- Ting du rører ved er ikke altid rene, selvom de ser sådan ud - og kan derfor være en smittevej. Rengør derfor dit tastatur, skrivebord og telefon med jævne mellemrum. Især hvis du deler med andre.

Rengør tastatur, skrivebord og telefon



- Brug håndsprit med hudplejemiddel til desinfektion af hænderne, når du ikke kan komme til at vaske hænder. Håndsprit er ofte tilgængeligt på arbejdspladsen, for eksempel i kantinen, i receptionen eller i mødelokaler.

Brug håndsprit



- Nys, host og puds ikke næse ud i luften. Brug engangslommetørklæder, som smides i skraldespanden efter brug. I en snæver vending kan man nyse ind i albueleddet eller overarmen, så smitten ikke spredes til alle sider.

Nys ikke ud i luften



- Hvis du alligevel skulle blive syg med noget smitsomt som influenza og diarre, så skån dine kolleger for smitte ved at blive hjemme fra arbejde.

Bliv hjemme når du er syg



- Mange kontorer har programlagt rengøring. Det vil sige, at du kan hjælpe til, at rengøringen på din arbejdsplads bliver så god som mulig, hvis du selv sørger for at orientere dig om, hvornår dit skrivebord bør være ryddet, affald være fjernet og bord og stol stillet på plads, som aftalt med rengøringspersonalet.

Husk at rydde op – så rengøring kan komme til



- Har I frugtordning – husk altid at skylle frugt, inden du spiser den.

Skyl frugten



- Det er godt at få luftet ud, og det gøres mest effektivt og energivenligt ved at skabe kortvarigt gennemtræk.

Luft ud



Håndhygiejne

Håndhygiejne handler om:

- At forebygge overførsel af smitte til rene områder
- At forebygge spredning af smitte fra urene områder

- Hånddesinfektion er i langt de fleste tilfælde bedre end håndvask fordi:
 - Den er hurtigere at bruge
 - Den er mere effektiv
 - Den er mere skånsom mod hænderne
 - Desinfektionsmidlet kan placeres tæt på det sted, hvor du har brug for det



Håndsprit VS Håndvask

- Hvis hænderne ikke er synligt snavsede eller våde - anbefales håndsprit
- Håndsprit
 - Håndsprit er mere skånsom end håndvask (*glycerol*)
 - 2-5 ml hånddesinfektionsmiddel med glycerol indgrides overalt på hænder, håndled etc. i 30 sekunder.
- Håndvask
 - Bruges ved snavsede hænder etc. - *Vaskes min. 1 min*
 - **Problem** – Fjerner hudens naturlige fedtlag
 - **Løsning** - Fed creme



Håndhygiejne – Hvad har vi lært?

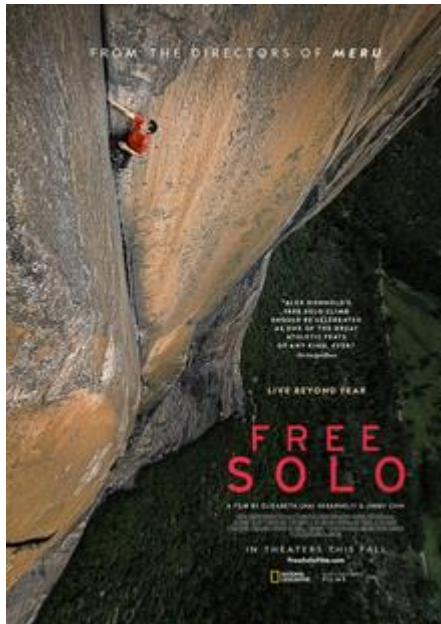
- Hyppig håndvask giver håndproblemer
 - Vand, sæbe og sprit fjerner det naturlige fedtlag på huden og udtørre den. (Ligesom tør luft og kulde)
- Sund hud virker som en barriere mod omverdenen
- Skadet hud som for eksempel er meget tør, sprukken eller eksem-hud optager nemmere stoffer og bakterier.
- Vælg fedtcreme til sprukken hud
- Håndsprit SKAL indeholde glycerol



Hyppig håndvask eller hænder i vand skal risikovurderes i Kemisk APV

Andre kilder til tør hud

- Ansattes private gøren og laden



Rengøring

- Rengøring af primære kontaktflader
- Brug af vand og sæbe (almindelige rengøringsmidler) er tilstrækkeligt på de fleste overflader
- Rengøringsklude bør vaskes hver gang efter brug ved min. 80 °C
- **Desinfektion** af en overflade kræver, at overfladen er rengjort først
- Alkohol 70-85% eller klorprodukter kan anvendes - håndsprit kan ikke anvendes til overfladedesinfektion

Rengøringsniveau

- Sikre regelmæssig aftørring af primære kontaktflade
 - Inventar (stolelæn, fælles borde)
 - Dørhåndtag
 - Tastatur (fælles)
 - Mfl.
- Gå ikke tilbage til en billigere metoder ”fjernelse af nullermænd”



Egen rengøring – fx fællesområder

- Sikre let adgang til rengørings artikler
- Sikre udskiftning af tomme beholdere
- Fasthold fokus



Sygefraværspolitik

Politikken skal kunne svare på:

- Hvornår er man syg og ikke på arbejde?
- Hvornår skal man arbejde hjemmefra?
- Hvornår skal man være særlig opmærksom på sin egen smitte-spredning?

Sygefraværspolitik – skal hjælpe med at sikre fælles forståelse og niveau for at imødegå smitterisikoen.

Hvad er svarene på spørgsmålene?

Ventilation og udluftning

- Det er godt at få luften ud, og det gøres mest effektivt og energivenligt ved at skabe kortvarigt gennemtræk.
- Har andre gode effekter!



Adfærdsdesign

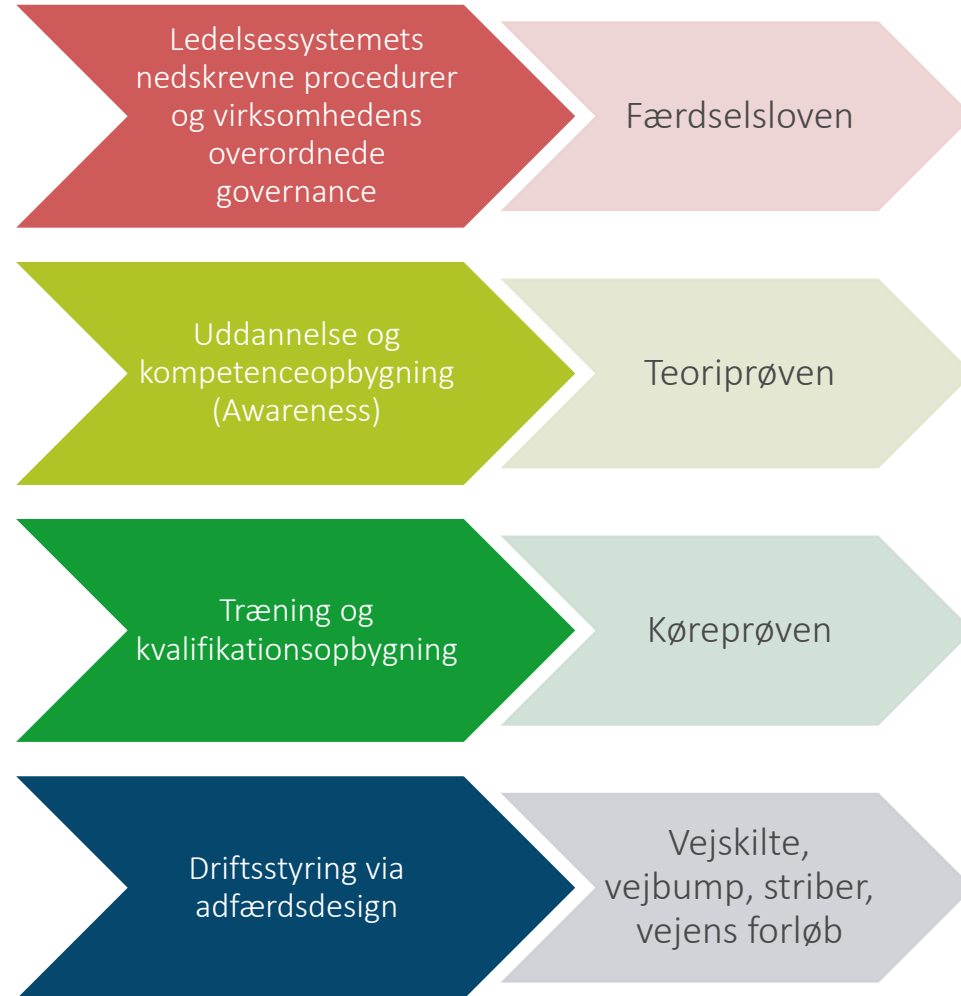
Hvad har vi lært, fra Corona, som vi kan tage med?



Adfærdsdesign – Hvad er det?

- Nudging og adfærdsdesign er kort sagt at hjælpe hjernen lidt på vej i dagligdagen.
- Vores hjerner er dovne og kan bedst lide at gøre det, de plejer.
- Anvendes til at fremme en bestemt adfærd hos medarbejder.
- Adfærdsdesign er en tværfaglig tilgang til at påvirke menneskets adfærd, som tager udgangspunkt i den videnskabelige viden vi har om menneskets adfærd.
- Adfærdsdesign handler om at designe vores omgivelser således, at vi kan hjælpe mennesker med at handle hensigtsmæssigt.
- Adfærdsdesign adskiller sig derfor fra mere traditionelle påvirkningsstrategier ved at påvirke adfærden i selve situationen, i stedet for før handlingen skal tages (fx instruktion)

Adfærdsdesign og ledelsessystem



Strategisk placering af håndsprit

- Vi vil gerne have folk til at spritte!
- Det første man ser, når man træder ind!
(tilgængelighed)
- Trafikknudepunkter
 - *fx ved indgange, reception mellem områder, toiletter, kantine, fælles ting*
- Indgang
- (Bør også skiltes)

Hvad kan vi bruge det til fremadrettet og på andre områder?



Det holder ikke! – det kan vi ikke byde folk!



Adfærdsdesignet kommunikation

- Ens regler / skilte
- Lignende regler
 - Samfund
 - Virksomheder
- Ens visuelt udtryk (blå for hygiejne)
- Klare adfærdsregulerende udmeldinger



Hvad kan vi bruge det til fremadrettet og på andre områder?

Afmærkning – fx gulvet

- Har stor effekt på adfærds regulering



Hvad kan vi bruge det til fremad og på andre områder?

Trin til ændret adfærd

1. Definer den ønskede adfærd -

Hvad vil du have dem til at gøre – Kemisk risikovurdering (APV) - (sammen med dem)

2. Lav en barriereanalyse

Hvorfor gør de det ikke nu? - (sammen med dem)

3. Design en løsning

Hvordan får vi dem til at gøre det? - (sammen med dem)

4. Test din løsning

Virker det? Spørg hellere 5 end ingen! - (sammen med dem)



Definer den ønskede adfærd –5 trin

1. Bryd problem ned i kategorier
2. Bryd kategorier ned til adfærd
3. Gør det positivt instruerende
4. Videotesten –kan man observere forandringen?
5. Accepter at løsninger ofte er banale. Eller at området er så komplekst, at man måske bør droppe at løse det!

Lav en barriereanalyse

- Hvad motiverer dem til handling eller mangel på samme?
 - Lær: brug Google
 - Se: observer deres adfærd
 - Spørg: interview, fokusgruppe, evalueringer
 - Strukturer: hvilke temaer tegner der sig i researchen?



Design din løsning –gør det let

- Lethed trumfer alt!
- Fjern friktion for ønsket adfærd
- Tilføj friktion –gør noget ubehageligt/svært
- Default: når intet valg er dit valg” hvis vi ikke hører fra dig, så...”
- Timing:
”moment of power” –følg op, når du har opmærksomheden! Uhøflige deadline
- ”Scarcity” –der er nu kun 2 værelser tilbage...Kun på søndag!
- ”Lossaversion”

Overblik, visualisering,
Kort, præcist, personligt
Just in time

Test din løsning

- Lille test er bedre end ingen test!
- Hellere spørge 5 brugere end ingen
- Spørg til det i de evalueringer, I allerede laver
- Men pas på med at konkludere for hårdt på minitest
- Korrelation er ikke lig med kausalitet



Adfærdsregulerende indretning

- Gør det nemt, at gøre det rigtigt
- Gør det svært, at gøre det forkert

Hvis du kun skal huske en ting herfra, skal det være dette

- Skiltning / markering

Stopskilte, pile/fødder på gulvet – brug farver

- Tilgængelighed

Fx hånddesinfektion og værnemidler i nærheden

- Ensrette trafik

Forbi værnemidler

Trin til ændret adfærd

1. **Definer den ønskede adfærd -**
Hvad vil du have dem til at gøre (sammen med dem)
2. **Lav en barriereanalyse**
Hvorfor gør de det ikke nu? - (sammen med dem)
3. **Design en løsning**
Hvordan får vi dem til at gøre det? - (sammen med dem)
4. **Test din løsning**
Virker det? Spørg hellere 5 end ingen! - (sammen med dem)

Hvis du ikke kan give eksempler på , hvad den ønskede adfærd er, så er det en ommer!

Kontekst er kongen!

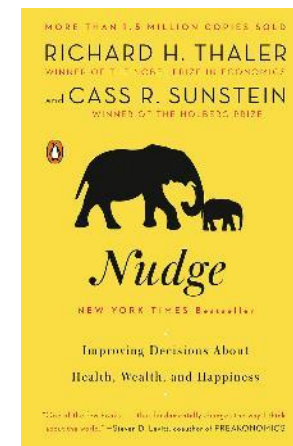
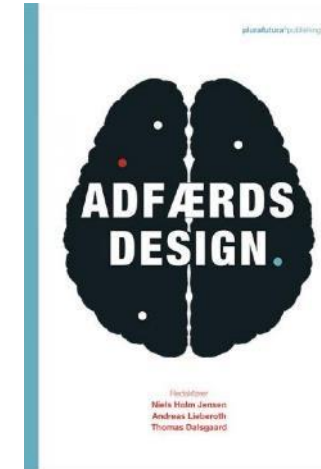
Vi ser ikke objektivt

A	B	C
12	13	14

Adfærdsoptimer jeres budskaber/instruktion

- 1 Husk afsendereffekten
- 2 Brug farver til at fange opmærksomheden og skabe konsistens
- 3 Vær eksplicit i budskabet
- 4 Placer skilte, nøjagtig der hvor problemet opstår
- 5 Ved påbud: Angiv et handlingsanvisende alternativ

Gode læsebøger til duksen i klassen





Hvad vil I gå hjem og gøre nu?

Skriv det ned!