

Spelbeskrivning och diskussionsunderlag

One Health memo

"One Health memo är ett spel som liknar vanligt memory, men med en twist!"

Introduktion till begreppet One Health

Vad har sjukdomarna rabies, salmonella och influensa gemensamt? De är alla sjukdomar som kan smitta mellan människor och djur, så kallade zoonoser. Inte sällan kan sådan typ av smitta överföras via vatten, livsmedel eller via vektorer som myggor och fästingar. För att förstå hur olika smittämnen sprids och hur nya smittor uppstår krävs ett tätt samarbete mellan läkare, veterinärer och ekologer. Detta synsätt kallas One Health.

Begreppet One Health trycker på vikten av samspelet mellan människor, djur och natur. Alla delar är lika viktiga för en hållbar planet.

Så här spelar man spelet "One Health memo"

Mål:

One Health memo spelar man genom att samla par och starta diskussion kring bilderna som är med i memoryt.

Spelet innehåller:

- Instruktioner och diskussionsunderlag
- 36 spelbrickor, 24 med identiska par med glad smiley och 12 "avvikande" med ledsen smiley.

Förbered spelet:

One Health memo kan spelas på tre olika sätt. Börja med att välja vilket sätt ni vill spela på. Utgå från alla 36 spelbrickorna.

Variant 1. Sortera bort spelbrickorna med ledsen smiley och spela ett klassiskt memory. I detta fall används bara de identiska par-brickorna med glad smiley på.

Variant 2. Sortera bort ena brickan i varje par med glad smiley. I detta fall går spelet ut på att para ihop de sammanhörande bilderna med glad- respektive ledsen smiley.

Variant 3. Ta fram de 24 brickorna med glad smiley på. Sortera bort några av brickorna och ersätt med motsvarande bricka med ledsen smiley. I denna variant finns alltså par med glad-glad smiley och glad-ledsen smiley.

Spelet kan spelas mellan olika personer eller som grupp. Diskussionen är det centrala i spelet. Brickorna i spelet blandas och läggs med bildmotivet nedåt i ett rutnät, se bild till höger.



Spelet börjar:

En spelare börjar med att vända två brickor, är motiven på brickorna identiska eller hör ihop (om man spelar variant 2 eller 3) får spelaren spara sitt par och vända två nya brickor. Är motiven olika får spelaren vända tillbaka brickorna på samma plats och turen går över till nästa person. Innan man går vidare till att söka nästa par skall en diskussion om motivet/motiven hållas. Vad är rätt och vad är fel? Varför är det rätt eller fel?

Spelet avslutas:

Spelet avslutas när alla paren är hittade. Spelar man mellan personer kan man räkna paren.

Handledning:

Under tiden som spelet spelas kan ni använda handledningen "diskussionsunderlag" för att diskutera vad som är rätt och vad som är fel i bilderna.

Diskussionen kan läggas på en nivå som passar olika ålderskategorier.

Ålderskategori 6–8 år: Spelar man med mindre barn kan det räcka med att prata om vad de tror är rätt och fel. Vi hänvisar i de fallen till bildtexterna i diskussionsunderlaget. Svar på eventuella följdfrågor finns i texten ovanför bilderna.

Ålderskategori 9–12 år: Spelar man med äldre barn kan man gå in i djupare diskussioner. Man kan då använda sig av frågorna som finns nedanför bilderna. Är någon extra intresserad av ämnet kan man också prata om vad som står under kategorin "fördjupad kunskap", eller läsa mer i nyckelbudskapen som återfinns i katalogen "Gör och lär".

Självklart kan spelet spelas av alla ålderskategorier. Använd diskussionsunderlaget och håll diskussionen på en, för gruppen, lämplig nivå.

Spela, diskutera och ha kul!

Spelet "One Health memo" är framtaget i samarbetet mellan SVA och 4H, i projektet "Nya kommunikationsmodeller förebygger risker för spridning av zoonotiska bakterier och antibiotikaresistens i verksamheter där barn och ungdomar träffar djur".

Produktion: 2018.

Diskussionsunderlag

Att värma maten ordentligt gör att mikroorganismer dör

Vissa smittämnen sprids via mat. Många av dessa dör om du hettar upp maten ordentligt. För att undvika att bli smittad och sjuk är det därför viktigt att maten blir tillräckligt varm. Hur varmt det ska vara är olika beroende på vilket smittämne som är aktuellt. En generell regel är att alltid hetta upp livsmedel till minst 65 grader. Det är extra viktigt för exempelvis köttfärs och kyckling.

Fördjupad kunskap:

- Rå köttfärs kan bl. a. innehålla smittämnet ehec.
- Det är större risk att bli sjuk av en hamburgare som är rå i mitten än en köttbit som är rå i mitten. Det beror på att ytan för kontamination är mycket större för köttfärs. Eftersom köttfärs mals ner från många olika delar av djuret är det större risk att någon av dessa delar har kontaminerats med mikroorganismer. För en köttbit är ytan betydligt mindre, och därför är också smittrisk lägre. Dessutom är det inte lika lätt för mikroorganismer att ta sig in till mitten av vävnaden i köttbiten.
- Det råa ägget på råbiffen utgör ingen större smittrisk om ägget är svenskt. Ägg från Sverige bär vanligtvis inte på salmonella.



Genomstekt hamburgare.



Råbiff.

Frågor:

1. Varför ska man inte äta råbiff?

- Rå köttfärs kan innehålla bakterier som kan göra oss sjuka.

2. Vad händer när man steker hamburgaren?

- Den blir upphettad och bakterierna dör.

3. Finns det något annat man bör tänka på i bilden på hamburgaren?

- Att salladen är ordentligt sköljd.

Tänk miljövänligt när du diskar

Många slösar omedvetet med resurser när de diskar. Tänk på att fylla diskhon med varmt vatten och tillsätt sedan diskmedel, tillräckligt för att det ska lödtra, men slösa inte! Disken blir inte lika ren om vattnet är kallt eller om det är för lite diskmedel. Du spar på vatten genom att diska i hon, diska inte under rinnande vatten. Följ stegen nedanför för att diska på bästa sätt:

1. Skölj av det som ska diskas i ljummet vatten och lägg i diskhon.
2. Fyll diskhon med varmt vatten och tillsätt ungefär en tesked diskmedel.
3. Diska en sak i taget med diskborsten och skölj med rent vatten.
4. Torka av den rena disken med en torr och ren kökshandduk.

Tänk på att diskvattnet ska vara rent hela tiden. Börja därför att diska de renaste sakerna och ta de smutsigaste sist.

Fördjupad kunskap:

- Molekylerna i diskmedel som löser fett kallas surfaktanter.



Diskar i ho med varmt vatten och diskmedel.



Diskar i rinnande kallt vatten utan diskmedel.

Frågor:

1. Varför ska det lödtra?

- Fettet i matresterna löser sig med diskmedel. När diskvattnet lödtrar vet man att diskhon innehåller tillräckligt med diskmedel för att lösa fettet.

2. Varför är det bra med varmt vatten?

- Varmt vatten löser upp smuts bättre än kallt.

Ge inte djuren mat som inte är deras egen

Många djur äter allt de kommer över och vet inte om maten är bra för dem eller inte. Djuren ska få mat som är nyttig för dem. De kan bli feta av fel sorts mat, vilket de inte mår bra av. Matrester vi ger dem kan även innehålla smittor, som kan göra djuren väldigt sjuka. Man får därför INTE ge matavfall till lantbrukets djur. Man får BARA ge dem mat som skötaren godkänner.

Fördjupad kunskap:

- En av de smittor som kan drabba grisar via matavfall är svinpest. Man fruktar både klassisk svinpest och afrikansk svinpest. Båda sjukdomarna ger ungefär samma symptom, men orsakas av två olika virus.



Matar med grismat.



Matar med matavfall.

Frågor:

1. Varför är matavfall dåligt?

- Det kan innehålla smitta.

2. Vad får man ge till grisar?

- Mat avsedd för grisar.

Klara färger i naturen är en varning

Om växter och djur är färgglada vill de oftast signalera något. Det är en varning till omgivningen att de är farliga, oätliga eller rentav giftiga. Ett exempel på detta är den rödvita flugsvampen, som är giftig. Plocka bara svamp som du vet är ätlig.

Fördjupad kunskap:

- De skarpa färgerna i naturen signalerar att man bör hålla sig borta. Vissa ofarliga organismer drar nytta av detta. Genom att efterlikna en farlig organism får de färre fiender. Ett exempel på detta är den ofarliga blomflugan som liknar getingen.



Korg med bara ätlig svamp.



Korg med flera giftiga svampar.

Frågor:

1. Vad signalerar ofta klara färger i naturen?

- Att djur/växt är giftig.

2. Har du fler exempel på växt eller djur där färg varnar?

- Pilgiftsgroda, geting och tibast bl.a. Tibast är en buske med röda giftiga bär.

Ta alltid bort fästingar, de kan bära på smittor som kan göra djur och människor sjuka

Fästingar är små spindeldjur, ungefär 2–4 mm långa, med fyra utvecklingsstadier: ägg, larv, nymf och vuxen. Mellan varje utvecklingsstadium måste fästingen ta ett blodsmål från ett djur eller människa. Fästingar kan bära på olika mikroorganismer som kan orsaka sjukdomar. På grund av detta är det alltid viktigt att man plockar bort fästingar från huden. Man tar bort fästingar genom att använda sig av en pincett eller fästingborttagare. Ta tag i fästingen, så nära huden som möjligt, och dra rakt utåt. Stannar en bit av fästingen kvar kommer kroppen själv ta hand om resterna. Ta bort fästingar snarast efter att du upptäckt dem. Då minskar risken för att smitta överförs.

Fördjupad kunskap:

- De två vanligaste fästingburna sjukdomarna i Sverige är borrelia och TBE.
- Borrelia orsakas av en bakterie som fästingar kan bära. TBE orsakas av ett virus som fästingar kan bära på.



Fästingen avlägsnas från katten.



Fästingen sitter kvar på katten.

Frågor:

1. Varför ska man ta bort fästingar?

- De kan bära på smittor.

2. Är det farligt om små delar av fästingen sitter kvar?

- Nej, oftast stöter kroppen själv bort resterna.

Var noga med att inte använda samma skärbräda och kniv till rått kött som till andra livsmedel

Använd inte samma skärbräda och kniv till rått kött, framför allt kyckling, och andra livsmedel utan att diska dem emellan. Diska hellre för ofta än för sällan! Det bästa är att ha separata skärbrädor för kött, grönsaker, råa livsmedel, lagad mat och bröd.

Fördjupad kunskap:

- Välj gärna en skärbräda i trä. Den innehåller olika träsyror som kan hjälpa till att hålla olika bakterier borta. Dessutom torkar den ut fukt, något som plastskärbrädor inte kan göra. De skadliga bakterierna överlever nämligen inte utan fukt.
- När skärbrädan av trä fått skårer som är svåra att göra rent är det dags att slipa den.



Separata skärbrädor och knivar för kött och grönsaker.



Samma skärbräda och kniv till kött och råa grönsaker.

Frågor:

1. Varför ska man ha olika skärbrädor till rått kött och grönsaker?

- Grönsaker äter man ofta oupphettade. Kontamineras grönsakerna med smitta från köttet, via skärbräda eller kniv, kan man bli sjuk.

2. Kan du nämna något smittämne som kan komma från rå kyckling?

- Campylobacter, salmonella.

Skölj grönsaker, frukt och bär innan du äter dem

På råa livsmedel kan det finnas mikroorganismer som kan infektera tarmen och göra oss sjuka. Mikroorganismerna kan bl. a. komma från jorden livsmedlen växer i, gödsel, bevattningsvatten eller från händer som hanterat livsmedlet. När man sköljer livsmedlen rinner smuts och bakterier av.

Fördjupad kunskap:

- Ibland kan man behöva använda andra metoder för att få bort alla mikroorganismer från grönsaker och bär. En bra lösning är att tillaga dem, eftersom bakterier och de flesta virus dör under upphettning.
- Grönsaker med tunna blad, t. ex. ruccolasallad, kan ofta se lite "gamla" ut. Man behöver inte slänga dem direkt för att man tror att de är dåliga. För att få salladen att se lite fräschare ut kan man lägga den i kallt vatten och låta den vila på lite papper efteråt.



Sköljda vindruvor.



Osköljda vindruvor.

Frågor:

1. Varför ska man skölja frukt och grönt?

- Det kan finnas mikroorganismer på ytan.

2. Brukar du alltid skölja frukt och grönt?

- Diskutera i gruppen hur ni brukar göra.

Ge inte djuren mat som inte är deras egen

Många djur äter allt de kommer över och vet inte om maten är bra för dem eller inte. Djuren ska få mat som är nyttig för dem. Djuren kan bli feta eller sjuka av fel sorts mat, vilket de inte mår bra av. Man bör INTE ge sockerbitar till hästar, det skadar deras tänder.

Fördjupad kunskap:

- Precis som för oss människor kan socker orsaka hål i hästarnas tänder.



Klappar hästen.



Matar hästen med sockerbitar.

Frågor:

1. Varför ska man inte ge socker till hästar?

- Precis som för människor är det dåligt för deras tänder.

2. Hur bör du istället gå till väga för att belöna hästen?

- Klappa den.

Ät din matsäck vid anvisade platser

Undvik alltid att ta med fika in i en djurhage. Djuren kan råka få i sig rester av mat som är farlig för dem. Dessutom kan du råka få i dig avföring från djuren som kan finnas på marken. Djurens avföring innehåller mikroorganismer som kan göra dig väldigt sjuk. Ät istället din picknick vid ett bord. Kom ihåg att torka av bordet, eller lägga på en ren duk, och tvätta händerna innan du börjar fika!

Fördjupad kunskap:

- Bakterier som kan förekomma i avföring från kor är t.ex. ehec och campylobacter.
- Fågelspillning kan också innehålla mikroorganismer som kan orsaka sjukdomar. Att torka av bordet eller använda en ren duk förhindrar att du råkar komma i kontakt med fågelspillning.
- Småfåglar bär ofta på salmonella.



Picknick vid ett bord utanför hagen.



Picknick på marken i en hage.

Frågor:

1. Varför ska du inte äta picknick i en hage?

- På grund av smittrisken.

2. Får du ge överbliven picknick till djuren?

- Nej.

Undvik att sprida smitta

En ordentlig handtvätt är en viktig del i god hygien:

1. Skölj händerna i varmt vatten.
2. Tvåla in händerna för att lösa upp smuts.
3. Skölj bort löddret och smutsen.
4. Torka händerna noggrant.
5. Sprita gärna händerna för bli extra ren.

På det här sättet minskar du risken att själv få i dig smittämnen. Du minskar även risken att sprida vidare smitta till andra människor och djur.

Fördjupad kunskap:

- Bara för att bakterierna inte syns, betyder det inte att de inte finns! Ju färre människor/djur som blir sjuka, desto mindre antibiotika behöver vi använda. Det är viktigt att inte använda för mycket antibiotika eftersom det bidrar till resistensutveckling. När bakterier blivit antibiotikaresistenta betyder det att sjukdomen de orsakar inte längre kan behandlas med antibiotika. Detta kan leda till att sjukdomar vi kan behandla idag, blir dödliga i framtiden när antibiotika inte längre biter på bakterierna.
- Man kan bara behandla bakterier med antibiotika. Att försöka bota en virusorsakad sjukdom med antibiotika är därför lönlöst.



Ordentlig handtvätt med varmt vatten, tvål och handsprit.



Otillräcklig handtvätt med kallt vatten utan tvål och handsprit.

Fråga:

1. Vilka steg ingår i en ordentlig handtvätt?

- Se svar ovan.

2. Vad gör handspriten för nytta?

- Den gör dig extra ren och dödar vissa smittämnen.

3. Varför räcker det inte att bara använda handsprit?

Spelbeskrivning och diskussionsunderlag till One Health memo

- Det kan gömma sig smittämnen i smuts som inte handspriten når.

Tvätta händerna före och efter kontakt med djuren

Vissa sjukdomar kan smitta mellan människor och djur. Människor kan också sprida sjukdomar som bara smittar mellan djur. För att förhindra spridning av smitta är det viktigt att:

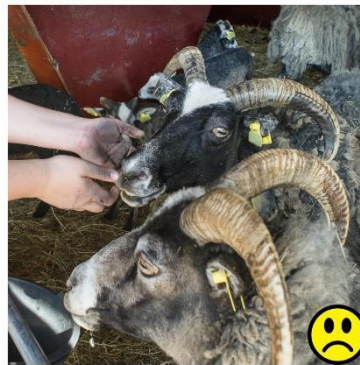
- Tvätta händerna före och efter kontakt med djur.
- Byta eller tvätta kläder skor och redskap mellan besök hos djuren på olika gårdar.

Fördjupad kunskap:

- Visste du att du kan sprida smittor mellan djuren, utan att själv bli sjuk? Om du till exempel råkar få lite snor från en sjuk häst på din tröja och sedan låter en annan nosa och slicka på tröjan, kan den hästen bli sjuk.



Händerna är rena vid kontakt med getterna.



Händerna är smutsiga vid kontakt med getterna.

Frågor:

1. Varför är det viktigt att tvätta händerna före man klappar djuren?

- Människor kan bära på sjukdomar som kan smitta djur.

2. Varför är det viktigt att tvätta händerna efter man klappar djuren?

- Det finns sjukdomar som smittar från djur till människor.

Ge inte djuren mat som inte är deras egen

Många djur äter allt de kommer över och vet inte om maten är bra för dem eller inte. Djuren ska få mat som är nyttig för dem och som de mår bra av. Får djuren fel sorts mat kan de bli feta, vilket de inte mår bra av. Matrester kan även innehålla smittor, som kan göra djuren väldigt sjuka. Därför får man inte ge matavfall till lantbrukets djur. Den här geten var okej att mata med gräs.

Fördjupad kunskap:

- Getter är vegetarianer och idisslare, precis som kor.



Matar getter med mat som är okej.



Matar getter med macka.

Fråga:

1. Varför får man inte ge en korvmacka till en get?

- Getter är vegetarianer. Dessutom kan korvmackan innehålla smittor och det är därför förbjudet att ge den till geten.

2. Varför gillar getter gräs?

- De är idisslare precis som kor.