



Vejledning for gradvis, kontrolleret genåbning af dagtilbud



Forebyggelse af smitte med COVID-19

Version 3.0, 10. april 2020

Indholdsfortegnelse

Introduktion	3
1. Baggrund	4
2. Tegn på sygdom	5
2.1. Hvornår må ansatte, børn og elever komme i institution/skole	5
2.2. Hvornår er man syg?	5
2.3. Ved sygdom opstået i dagtilbud	5
2.4. Hvis en i husholdningen er påvist med COVID-19.....	6
2.5. Risiko for smitte ved borgere uden symptomer på COVID-19.....	6
3. Særlige risikogrupper	7
4. Forebyggelse af sygdom	9
4.1. Håndvask/håndsprit	9
4.2. Hold afstand til hinanden	9
4.3. Rengøring og tøjvask.....	10
5. Konkrete tiltag	11
5.1. Konkrete tiltag til at forebygge smittespredning.....	11

Introduktion

Formålet med denne vejledning er at begrænse udbredelsen af smitte med COVID-19 i dagtilbud (dagplejer, vuggestuer og børnehaver).

Vejledningen er udarbejdet med henblik på den gradvise, kontrollerede genåbning af dagtilbud. Målgruppen for denne vejledning er ledelser i dagtilbud. Andre retningslinjer med skærpede forholdsregler, der relateres til COVID-19 epidemien, er fortsat gældende, fx retningslinje for legeaftaler og på legepladser samt for ophold i det offentlige rum.

Der stilles krav til, at dagtilbud, som genåbner, iværksætter særligt skærpede forholdsregler for fortsat at forebygge smittespredning af COVID-19. Forudsætningen for, at sygdommen kan undgås i videst muligt omfang er særligt skærpede hygiejnetiltag, samt at personale, forældre og børn bliver hjemme til 48 timer efter symptomophør, når de er syge med symptomer, som giver mistanke om COVID-19, og opretholder streng selv-isolation som anbefalet af sundhedsmyndighederne – også ved milde symptomer.

Vejledningen knytter sig til bekendtgørelsen XXX [opdateres].

Denne vejledning beskriver baggrunden for forholdsreglerne, tegn på sygdom, forebyggelse af sygdom, information specielt til særlige risiko, samt hvilke krav der er til dagtilbud og hvilke opgaver, der på den baggrund skal løses i den enkelte institution.

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside om COVID-19 www.sst.dk/corona kan der læses mere og findes supplerende materiale rettet mod dagtilbud, som genåbner.

Yderligere henvises der til eksisterende anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen¹:

- [Smitsomme sygdomme hos børn og unge](#), Sundhedsstyrelsen, 2013
- [Håndbog om hygiejne og miljø i dagtilbud](#), Sundhedsstyrelsen, 2019
- [Forebyggelsespakke om hygiejne](#), Sundhedsstyrelsen, 2018

Sundhedsstyrelsen udarbejder ligeledes informationsmateriale med specifikke forholdsregler i relation til COVID-19 til familier med børn i dagtilbud, som kan findes på www.sst.dk/corona og som i forbindelse med genåbning sendes ud til alle forældre via e-boks.

¹ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2019/Hygiejne-i-daginstitutioner>

1. Baggrund

COVID-19 forårsages af SARS-CoV-2, i daglig tale ny coronavirus. COVID-19 er en ny sygdom hos mennesker, der første gang blev påvist i den kinesiske millionby Wuhan i december 2019, og siden har der været en hurtig global spredning. WHO erklærede den 11. marts 2020 en pandemi. Siden mandag den 16. marts 2020 har alle offentlige institutioner som daginstitutioner, dagplejer, skoler, m.v. været lukket for at begrænse smittespredning i det danske samfund (med undtagelse af institutioner der har været åbne, fx for at sikre nødpasning).

Dagtilbud vil fra den 15. april 2020 igen kontrolleret kunne åbne, under forudsætning af en række særligt skærpede forholdsregler.

For at begrænse smitte under en kontrolleret genåbning af dagtilbud, kan en række tiltag iværksættes. Det, der virker bedst, er at alle personer, der færdes i dagtilbud foretager grundig håndvask med vand og sæbe, evt. med efterfølgende brug af håndsprit flere gange dagligt. Derudover påvirker anden personlig adfærd også smitterisikoen.

SARS-CoV-2 smitter ved dråbesmitte og kontaktsmitte (det vil sige ved at overførsel af smitstof fra næse og mund via hænder og genstande man rører ved, fx via håndtryk og via overflader m.v.). Man ved endnu ikke, hvor længe SARS-CoV-2 kan overleve på overflader, men for praktiske formål regnes med en overlevelse på 48 timer, som dog kan være længere afhængig af forureningsgrad (hvor meget virus der på det pågældende område).

2. Tegn på sygdom

Nogle mennesker, især yngre, kan have COVID-19 uden at udvikle symptomer. På nuværende tidspunkt vurderes det, at man kan smitte 48 timer før symptomdebut. Derfor er der også særlige forholdsregler for personer uden tegn på sygdom.

Hvis du har milde symptomer på både øvre luftvejsinfektion eller svær nedre luftvejsinfektion, det kan fx være hoste, feber, ondt i halsen, muskelsmerter eller vejtrækningsbesvær, skal du mistænke COVID-19.

For de, der udvikler symptomer, er det karakteristisk, at man til at begynde med har milde symptomer som ondt i halsen, muskelsmerter og evt. tør hoste. I dette stadium har man ofte let eller ingen feber. Andre typiske symptomer er feber og hovedpine. Ved forløb med forværring kan der tilkomme åndenød, herunder hurtig vejtrækning.

Stoppet næse eller løbenæse - uden andre symptomer - er ikke typisk for COVID-19, dvs. det er mindre sandsynligt, at symptomerne skyldes COVID-19, uden at det dog kan udelukkes.

2.1. Hvornår må ansatte og børn komme i institutionen?

Ansatte og børn må komme i dagtilbud, når de ikke har symptomer på sygdom. Det betyder, at hvis man har symptomer på sygdom, også milde symptomer som forkølelse, skal man blive hjemme, indtil man er rask.

I forhold til COVID-19 betragtes man som rask, når der er gået 48 timer, efter symptomerne er ophørt. Herefter må man komme i dagtilbud eller på arbejde igen.

2.2. Hvornår er man syg?

Man vurderes som syg når der er symptomer på sygdom, også ved milde symptomer som forkølelse. Det betyder, at man ved symptomer på sygdom skal blive hjemme fra dagtilbud eller arbejde.

2.3. Ved sygdom opstået i dagtilbud

Hvis et barn eller en ansat får symptomer på sygdom, mens de er i dagtilbud eller på arbejde, skal de hurtigst muligt hjem og blive der, indtil 48 timer efter de har haft sidste symptomer.

Hvis en person, der har været i dagtilbud eller på arbejde, konstateres smittet med COVID-19, skal den pågældende institution informeres om det, med henblik på, at de personer, den pågældende har været i nær kontakt med, informeres. Dette kan gøres ved et fælles opslag på et forældreintranet eller lignende.

Nære kontakter skal efterfølgende være særligt opmærksomme på sygdomstegn og i endnu højere grad følge de generelle råd om god hygiejne, men de må som udgangspunkt gerne må møde op dagtilbuddet. Dagtilbuddet anbefales samtidig at gøre de berørte børn, forældre og ansatte, der har været en nær kontakt til den smittede opmærksom på Sundhedsstyrelsens materiale til nære kontakter.

2.4. Hvis en i hustanden er påvist med COVID-19

Det anbefales, at personer med påvist COVID-19 i så høj grad som muligt isolerer sig i hjemmet væk fra andre i hustanden og ikke har fysisk kontakt med personer i hjemmet, jf. generelle råd til dig, der har tegn på sygdom².

Hvis man bor i husstand med en person med påvist COVID-19 må man gerne komme i dagtilbud eller på arbejde. Der opfordres dog til, at man i sådanne tilfælde er særligt opmærksom på at efterleve Sundhedsstyrelsens anbefalinger for adfærd samt være særligt opmærksom på symptomer på sygdom og bliver hjemme, hvis man får symptomer. Personer, der forlader husstanden, skal vaske hænder lige inden hjemmet forlades.

Hvis du er dagplejer og én i din hustand er påvist med COVID-19 og opholder sig hjemme, skal du ikke passe børn i dit hjem.

2.5. Risiko for smitte ved borgere uden symptomer på COVID-19

Nogle mennesker, især yngre, kan have COVID-19 uden at udvikle symptomer. På nuværende tidspunkt vurderes det, at man kan smitte 48 timer før symptomdebut. Derfor er der også særlige forholdsregler for personer uden tegn på sygdom. Det antages, at størstedelen af smitte sker fra personer med symptomer.

Hvis der forekommer smitte fra personer uden symptomer sker det ikke ved hoste/nys. men ved at der overføres smitstof fra næse og mund via hænder til genstande og overflader, der berøres af andre, der smittes ved ligeledes at røre ved næse/mund. Hyppig håndvask med vand og flydende sæbe, rengøring (særligt af kontaktpunkter, som fx håndtag) og afstand er derfor de vigtigste elementer i at hindre smittespredning.

² https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Pjece-Til-dig_-der-har-tegn-paa-sygdom

3. Særlige risikogrupper

Nogle grupper er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med ny coronavirus/COVID-19. Det gælder:

- **Ældre over 65 år (især over 80 år)**
- **Personer med følgende kroniske sygdomme:**
 - Hjertekarsygdom (gælder ikke velbehandlet forhøjet blodtryk)
 - Lungesygdom (gælder ikke mild og velbehandlet astma)
 - Kronisk nyresygdom med nedsat nyrefunktion
 - Kronisk leversygdom
 - Diabetes type 1 og 2, især hvis man har følgevirkninger
 - Muskelsygdomme og neuromuskulære sygdomme, hvor man har nedsat hostekraft eller svært ved at komme af slim fra luftvejene
 - Svær overvægt med BMI over 35-40 afhængig af, om man har andre risikofaktorer også
 - Særlige blodsygdomme, hvor der vurderes at være øget risiko for komplikationer
- **Personer med nedsat immunforsvar som følge af:**
 - Blodsygdomme
 - Organtransplantation
 - Immunhæmmende behandling, herunder kemoterapi eller strålebehandling som led i behandling af kræft
 - HIV-infektion med svær påvirkning af immunsystemet
- **Børn med kronisk sygdom (som ovenfor) eller som har følgetilstande efter at være født for tidligt**
- **Gravide og kvinder op til to uger efter fødsel (ud fra et forsigtighedsprincip)**

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er i særlig risiko eller har brug for særlig rådgivning, anbefaler vi at du taler med den læge, som behandler dig.

Hvis du er i en risikogruppe skal du generelt være opmærksom på at sikre god håndhygiejne, undlade at give hånd, sikre afstand og have fokus på rengøring. Du behøver ikke at blive omplaceret eller at arbejde hjemmefra. Det skyldes, at smitterisikoen ikke vurderes at være større i dagtilbud end den er i det omgivende samfund. Børn i risikogruppe kan ligeledes gå i dagtilbud, men der skal være særlig opmærksomhed på at de skærpede forholdsregler så vidt muligt efterleves af dem.

Ud fra et udvidet forsigtighedsprincip med fokus på det ufødte barn skal gravide medarbejdere i dagtilbud 0-6 år fra graviditetsuge 28 (28+0) have hjemmearbejdsplads uden udgående funktioner fra hjemmet.

I de særlige tilfælde, hvor der pga. særlige forhold alligevel kan være behov for omplacering eller hjemmearbejde, anbefales ledelsen i dagtilbuddet at tage en dialog med forældre eller den enkelte medarbejder mhp. at lave en konkret og individuel vurdering for børn og medarbejdere, der tilhører en særlig risikogruppe.

I vurderingen kan der lægges vægt på, om det er sundhedsmæssigt forsvarligt, at det pågældende barn skal komme i dagtilbuddet eller den pågældende medarbejder fortsat varetager sin vanlige funktion. I vurderingen for medarbejdere skal bl.a. inddrages hvilke muligheder, der er for omplacering til arbejdsforhold uden fysisk kontakt med andre, samt medarbejderens egen trygheds- og risikovurdering ved den vanlige arbejdsopgave/-funktion. Eventuelt begrænsede muligheder for at omplacere medarbejderen skal løses lokalt.

Bor man i husstand med en person, der er i særlig risiko, kan man som udgangspunkt godt komme på arbejde eller i daginstitution. Særlige forhold som fx igangværende kemoterapibehandling, kan betyde, at der skal tages særlige hensyn.

I dagplejer, hvor der i hustanden bor en person, der er i særlig risiko, skal der være særligt fokus på at følge de skærpede retningslinjer og personen skal holde så vidt mulig opholde sig i andre rum en børnene, og som minimum med to meters afstand. Yderligere opfordres der til særligt fokus på rengøring af kontaktpunkter før børnene kommer og umiddelbart lige efter de er hentet igen.

4. Forebyggelse af sygdom

Smitte med SARS-CoV-2 kan forebygges ved at tage en række forholdsregler. I dette afsnit beskrives de overordnede generelle råd til forebyggelse af smitte.

4.1. Håndvask/håndsprit

Håndvask med vand og flydende sæbe er en effektiv måde at forebygge smitte. Det skyldes, at håndvask med vand og flydende sæbe medfører, at snavs og bakterier løsnes og fjernes fra huden, hvilket fremmes af den mekaniske bearbejdelse der sker, når man vasker hænder samt skylning med vand.

Korrekt udført håndvask tager ca. 45-60 sekunder. Sundhedsstyrelsen har udgivet flere film og vejledninger, som illustrerer korrekt håndvask³.

Alternativer til håndvask

Vådservietter

Er man ikke i nærheden af vand og flydende sæbe, fx når man er på tur, kan der bruges hudvenlige vådservietter. Det anbefales, at man hurtigst muligt herefter udfører håndvask med vand og flydende sæbe.

Håndsprit

Virus er følsom over for desinfektion med alkohol (ethanolbaseret alkohol 70-85 % v/v tilsat glycerol 1-3 % er den anbefalede). Ved påføring af desinfektionsmiddel som håndsprit dræbes mikroorganismene.

Brug af håndsprit forebygger kun smitte, hvis hænderne er synligt rene og tørre.

Det vurderes, at håndsprit er virksomt over for SARS-CoV-2, hvis produktet lever op til krav formuleret i EN 14476.

4.2. Hold afstand til hinanden

Smitte med SARS-CoV-2 sker primært ved kontaktsmitte og overføres af smitstof via hænder og berørte genstande, men kan ved symptomer som hoste og nys ske via dråber, som kan sætte sig på overflader og genstande, der derefter berøres af andre. Ved host og nys falder dråber hurtigt til jorden og vil typisk ikke bevæge sig længere væk fra udgangspunktet end to meter. Derfor anbefales det, at der generelt holdes en afstand på to meter fra hinanden, for at forebygge smitte.

³ https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender

Der stilles ikke krav til det maksimale antal af personer, der må være samlet i dagtilbud. For at nedsætte smittespredning er det vigtigt at børnene så vidt muligt omgås den samme gruppe af børn og voksen(ne) gennem hele dagen både inde og ude og at der ikke skiftes ophold rundt på stuerne.

Så vidt det er muligt skal der sikres afstand mellem børnene når de sidder ved borde.

Der anbefales et frit gulvareal på 6 m² pr barn i vuggestuer, 4 m² per. barn i børnehaver. Dette er en fordobling af de normale anbefalinger iht. Bygningsreglementet, BR 18⁴.

Mulighederne for indretning af lokalet er derfor afgørende for, hvor mange personer, der kan være tilstede. Det kan være nødvendigt at dele børnene op i mindre grupper, eller at dagen tilrettelægges, så børn opholder sig tidsmæssigt forskudt i dagtilbuddet for at sikre den nødvendige afstand.

Ved legeaftaler uden for dagtilbuddet anbefales, at der leges med så få børn som muligt og med børn fra den stue i dagtilbud som barnet i forvejen er sammen.

4.3. Rengøring og tøjvask

Rengøring med vand og sæbe medfører, at snavs og mikroorganismer løsnes og fjernes fra overflader. Herved kan reduceres forekomsten af mikroorganismer og dermed nedsætte også risiko for smitte ved berøring af overflader.

Fordi virus kan overleve på overflader, er der et stort behov for hyppigt at få rengjort de overflader, som hænder hyppigt har kontakt med (såkaldte kontaktpunkter). Det omfatter blandt andet legetøj, håndtag, gelændre, trykknapper og armaturer på toiletter, pc-tastaturer og arbejdsborde. Hav derudover fokus på de flader, der er i børnenes nå-højde.

Rengøring kan suppleres med desinfektion af kontaktpunkter, men det forudsætter rengøring førend brug af desinfektion.

Tøj kan blive forurennet ved færden i det offentlige rum. Smitterisiko via tekstiler betragtes generelt som værende begrænset.

⁴ https://bygningreglementet.dk/Tekniske-bestemmelser/09/Krav/228_231

5. Konkrete tiltag

Nedenfor følger en række konkrete tiltag for genåbning af dagtilbud.

Det påhviler ledelsen at sikre følgende:

- At der udarbejdes instrukser for hygiejne og adfærd (der skal tages udgangspunkt i nedenstående punkter i afsnit 5.1)
- At ansatte og børn oplæres i håndvask med vand og flydende sæbe, hvornår der evt. benyttes håndsprit
- At der informeres om, hvornår der skal foretages håndvask, hostetikette, undgåelse af tæt kontakt og øvrige hygiejnebefalinger.
- At sikre faste rutiner for håndvask blandt ansatte og børn.
- At der på institutionens arealer, fx ved indgangen og øvrige relevante steder hvor børn, forældre og ansatte færdes, opsættes information/plakater fra Sundhedsstyrelsen om smitteforebyggende tiltag.
- At der i institutionen foreligger en instruks for håndtering af personale og børn med symptomer, der kunne være forenelige med COVID-19 (der skal tages udgangspunkt punkt 2).
- At ansatte og forældre har kendskab til de skærpede krav for håndtering af sygdom.
- At sikre, at nære kontakter til eventuelt syge modtager information om forholdsregler i tilfælde af sygdom (hertil kan bruges Sundhedsstyrelsens materiale).
- Håndtering af personale i særlig risiko (ældre over 65 år, personer med kronisk sygdom eller nedsat immunforsvar og gravide, jf. punkt 3).

Sundhedsstyrelsen vil udarbejde en instruks til hhv. ledelsen og personale, der kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

5.1. Konkrete tiltag til at forebygge smittespredning

Håndhygiejne

For at sikre god håndhygiejne skal alle:

- ansatte, børn og ledsagende voksne, vaske hænder med vand og flydende sæbe ved ankomst til institutionen
- vaske hænder når hænderne er synligt snavsede.
- børn og ansatte vaske hænder i faste intervaller på, fx inden der startes på en ny leg, og minimum hver anden time.
- børn og ansatte vaske hænder efter toiletbesøg, før og efter spisning, efter næsepudsning og efter host/nys i hænder eller engangslommetørklæde. Ansatte skal hjælpe børnene med at vaske hænder.

- ansatte vaske hænder efterfulgt af hånddesinfektion ved bleskift og hjælp til næsepudsning.
- ansatte vaske hænder med vand og flydende sæbe eller bruge håndsprit, hvis de går fra en stue til en anden eller er nødsaget til at være i kontakt eller tæt fysisk kontakt med børn fra en anden stue.
- kun anvende engangsmaterialer som bleer, vaskeklude, håndklæder, forklæder, lommetørklæder og underlagspapir.
- ansatte og børn, der ikke er i nærheden af vand og flydende sæbe, anvende spritservietter eller hudvenlige vådservietter, fx på ture. Hvis hænderne er synligt rene kan der anvendes håndsprit. Der skal vaskes hænder med vand og flydende sæbe hurtigst muligt herefter.

Aflevering/afhentning af børn

- Det skal sikres, at forældre eller ledsagende voksne ikke samler sig ved indgangene til institutionen. Dette kan gøres ved at børnene afleveres i intervaller.
- Hvis muligt skal børnene afleveres uden for.
- Undgå fysisk kontakt, tæt og langvarig kontakt, håndtryk, kram, mv., med personer som du ikke bor i husholdning med.

Rengøring

- Toiletter skal rengøres mindst to gange dagligt.
- Potter og toiletsæder i daginstitutioner og dagplejer skal rengøres og afsprittes med 70-85 % hospitalssprit efter brug.
- Alle overflader skal vaskes med sæbevand og herefter afsprittes mindst to gange dagligt.
- Legetøj skal vaskes minimum to gange dagligt. I dagplejer og vuggestuer kan dette fx være, når børnene sover, spiser og eller er gået hjem. I børnehaver kan dette fx være når de spiser og når de går hjem. Herudover efter en konkret vurdering af brug.
- Der må ikke medbringes legetøj hjemmefra.
- Legetøj, som ikke kan rengøres efter anvisningen, skal pakkes væk, til efter COVID-19 epidemien er overstået.
- Sengetøj skal vaskes dagligt ved 80°C., og så vidt muligt benyttes børnenes personlige sengetøj.
- Tablets skal gerne aftørres flere gange dagligt og mellem brug. Hvis muligt undgå at børnene deler tablets eller sikre, at kun få børn deler den samme tablet. Der skal anvendes spritservietter til rengøring. Der skal vaskes hænder før og efter brug.
- Tastatur og mus ved computer skal rengøres dagligt med engangsklude tilsat rengøringsmiddel. Der skal vaskes hænder før og efter brug af mus og tastatur.
- Rengøring og desinfektion af kontaktpunkter mindst to gange dagligt, som fx vandhaner, toiletknapper, toiletsæder, bordoverflader, dørhåndtag, køleskabslåge/-håndtag, gelændere, armlæn, lyskontakter, greb på vaskemaskine og tørretumbler m.v.
- Skraldespande skal tømmes, inden de bliver fyldte og mindst én gang dagligt.

Indretning

- Større forsamlinger skal undgås – fx morgensang.
- Det anbefales, at der tidsinddeles mellem stuer i forhold til ankomst, frokost og pauser, således at mange ikke er samlet på samme tid.
- Børn skal så vidt muligt blive på den samme stue/i de samme grupper og med den samme voksne. Der skal ikke leges med børn på andre stuer. Det anbefales, at børnene deles op i grupper (fx. fem børn ved leg udenfor og to-tre børn ved leg indenfor).
- Legepladsen kan indeles, så børnene kun leger med de samme børn fra faste, mindre grupper af fx fem børn.
- Ved møder mellem ansatte skal dette ske udendørs eller via video/telefon.
- Der skal sikres let adgang til god håndhygiejne med vand, flydende sæbe og engangshåndklæder. Hvis der ikke er adgang til håndhygiejne i personale rum, da kan opsættes dispensere til hånddesinfektion, iht. gældende aftaler med brandtilsyn, sikkerhed ift. børn mv.

Afstand mellem hinanden

- Fysisk kontakt som håndtryk og kram skal undgås mellem de voksne.
- Aktiviteter skal planlægges, så det foregår i mindre grupper af de samme børn.
- Aktiviteter skal planlægges så de foregår uden for, med mindre dette ikke er muligt, grundet fx vejret.
- Der skal leges i mindre grupper og kun inden for samme stue/gruppe af børn.
- Sidder børnene ved borde, skal de så vidt placeres så der er to meter i mellem børnene.
- Der anbefales et frit gulvareal på 6 m² pr barn i vuggestuer, 4 m² per. barn i børnehaver. Dette er en fordobling af de normale anbefalinger iht. Bygningsreglementet, BR 18⁵.

Mad og kantiner

- Alle skal:
 - vaske hænder grundigt før og efter, der anrettes, tilberedes og spises mad.
 - være særligt opmærksomme på hygiejne ved tilberedning og anretning af mad.
 - sidde med god afstand til hinanden, når de spiser
- Vask af bestik og service skal ske ved 80°C i opvaskemaskine lige efter brug.
- Maden må ikke deles.
- Al mad skal portionsanrettet. Der må ikke være buffet.

Transport, fx til skovbørnehaver

- Transport fra institutionen skal arrangeret således, at børnene placeres i bussen med afstand på to meter fra hinanden. Det kan betyde, at transporten skal ske i flere busser end normalt.
- Offentlig transport skal undgås ved eventuelle ture væk fra institutionen.

⁵ https://byggningsreglementet.dk/Tekniske-bestemmelser/09/Krav/228_231

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●