



Hygiendokument för kommunal verksamhet

Datum: 220208

Basala hygienrutiner och klädregler

Basala hygienrutiner

Basala hygienrutiner ska tillämpas överallt där vård och omsorg bedrivs oberoende av vårdgivare och vårdform. De ska tillämpas i alla vårdsituationer och av all personal oavsett om det finns en känd smitta eller ej.

Socialstyrelsens författning SOSFS 2015:10, "Basal hygien i vård och omsorg" omfattar handhygien och användning av arbetskläder, skyddshandskar och skyddskläder – dvs åtgärder som alltid ska tillämpas i den direkta vården och omsorgen för att förebygga vårdrelaterade infektioner.

Arbetsgivaren ska tillhandahålla den skyddsutrustning som vårdpersonalen behöver för att kunna följa Arbetsmiljöverkets föreskrifter om smittrisker, AFS 2018:4. Den anställde är skyldig att följa föreskriften och använda den skyddsutrustning som rekommenderas.

I basala hygienrutiner ingår:

- handhygien, dvs. alltid handdesinfektion och ibland också handtvätt - enligt nedan
- handskar – i situationer enligt nedan
- skyddskläder: engångs plastförkläde eller skyddsrock – enligt nedan
- ibland stänkskydd: visir eller skyddsglasögon och munskydd/andningsskydd - enligt nedan

Handhygien

Kontaktsmitta via händer är den vanligaste smittvägen inom all vård och omsorg. Handdesinfektion och ibland handtvätt utförs för att avlägsna smittämnen och därmed bryta smittvägar.

Handdesinfektion

Desinfektera händerna med ett alkoholbaserat handdesinfektionsmedel som är godkänt enligt SS-EN 1500:

- direkt före och efter ett vård- eller omsorgsmoment
- före och efter användning av handskar
- före rent och efter smutsigt arbete
- efter handtvätt.

Gör så här

- Kupa handen och fyll den med handdesinfektionsmedel, ca 2-4 ml.
- Gnid in medlet överallt på händerna, den mekaniska bearbetningen är viktig.
- Börja med handflatorna, handryggarna, fingertopparna, runt alla fingrar och i tumgreppen. Avsluta med underarmarna.
- Fortsätt gnida tills huden åter känns torr.

Handtvätt

Tvätta händerna när de är synligt smutsiga eller känns kladdiga, före livsmedelshantering samt efter toalettbesök. Efter kontakt med brukare med kräkning eller diarré ska händerna alltid tvättas före handdesinfektion då alkohol inte har full effekt på Clostridium difficile och calicivirus.

- Använd flytande tvål, torka torrt med papper och avsluta med handdesinfektion.

Handskar

Använd alltid handskar vid risk för kontakt med kroppsvätskor samt vid orent arbete. Handskar minskar den mängd smittämnen som når handen, så att handdesinfektionen kan göra händerna smittfria. Handskar utgör ett mekaniskt skydd vid stickskada.

Använd alltid handskar vid

- risk för kontakt med blod, urin, avföring och sårsekret
- risk för stick- och skärskador
- hantering av kemikalier
- beredning och administrering av vissa läkemedel.

Gör så här

- Desinfektera händerna innan du tar fram handskar.
- Berör inte omväxlande smutsigt och rent. Tänk på att handskar blir förorenade utanpå och då sprider smitta på samma sätt som den obehandskade handen.
- Byt handskar mellan brukare.
- Kasta handskarna direkt efter användning.
- Desinfektera alltid händerna efter att du tagit av handskarna.

Huden luckras upp under en tät handske vilket ökar risken för hudbesvär. Händerna ska därför inte utsättas för handskar under längre tid eller oftare än nödvändigt.

Val av handskar

Alla handskar ska ha rätt storlek och modell för att passa din hand.

Exempel på arbetsmoment där handskar rekommenderas

- direktkontakt med kroppsvätskor
- blodprovstagning
- injektioner
- omläggning av sår
- hjälp med nedre toalett
- byte av urinuppsamlingspåse.

Handskar som innehåller latex, ftalater och puder bör undvikas p.g.a. att de kan ge upphov till olika former av allergiska reaktioner hos personal och brukare.

Skyddskläder

Plastförkläde eller skyddsrock ska användas om det finns risk för att arbetskläderna kommer i kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material. Syftet är att skydda arbetsdräkten mot förorening och väta. Vid arbete där du riskerar att bli våt, använd plastförkläde eller skyddsrock av vätskeavvisande material. Plastförklädet är engångs och slängs efter användning.

Exempel på arbetsmoment där skyddskläder ska användas

- hjälp med personlig hygien
- omläggning av sår
- bäddning
- hantering av smutstvätt
- byte av urinuppsamlingspåse
- sugning av luftvägar.

Stänkskydd

Använd visir eller skyddsglasögon i kombination med munskydd vid arbete som medför risk för stänk mot ansiktet.

Exempel på arbetsmoment där stänkskydd bör användas:

- sugning av luftvägar

Munskydd

Munskydd testas och klassificeras enligt standarden SS-EN-14683. Siffran I eller II anger nivå på partikelfiltration. R står för vätskeresistent. I kombination med skyddsglasögon ska munskydd hålla klass IR eller IIR. Munskyddet är engångs och slängs efter användning.

Andningsskydd

Använd andningsskydd av klass FFP3 vid vård av brukare med infektioner som kan spridas luftburet t.ex. smittsam lungtuberkulos. Andningsskyddet är engångs och slängs efter användning.

Skillnad mellan andningsskydd och munskydd

Munskydd används för att skydda bärarens omgivning, men de ger också bäraren ett skydd mot droppsmitta. Däremot ger de inte tillräckligt skydd mot aerosol- eller luftburen smitta. Andningsskydd används för att skydda bäraren mot luftburen smitta inklusive aerosol genom att filtrera inandningsluften. Se, [Munskydd och andningsskydd](#)

Klädregler

Arbetsdräkt

En komplett arbetsdräkt består av byxor/shorts/kjol samt en kortärmad överdel alternativt kortärmad klänning. Arbetsdräkten tillhandahålls av arbetsgivaren och får användas endast på arbetsplatsen, den ska bytas dagligen samt då den blivit synligt smutsig eller våt. Om arbetet bedrivs på flera platser, får de dock bäras vid färd mellan dessa. Tvätt ska ske i minst 60°C på arbetsplatsen eller på ett av verksamheten anlitat tvätteri.

Arbetsdräkten ska vara kortärmad för att möjliggöra en korrekt handdesinfektion. Kortärmad tröja får användas under. Enhetschef eller motsvarande beslutar om vilka övriga riktlinjer som gäller på din arbetsplats ex längd på shorts, kjol och klänning.

Arbetskläderna ska förvaras så att dess renhet bibehålls. Rena arbetskläder ska förvaras på rena hyllor i rum med stängd dörr. I rummet får ingen annan utrustning lagras. Förrådet får inte användas som omklädningsrum.

Hår, skägg och huvudduk

Långt hår och skägg ska vara uppsatt. Används huvudduk/dok för att täcka håret ska den vara kort alternativt fästas upp eller stoppas innanför arbetsdräkten.

Smycken, naglar och bandage

Håll naglarna korta och använd inte nagellack, nageldekorationer eller konstgjorda naglar. Ringar, armband eller armbandsur får inte användas, inte heller plåster/bandage, handledsskydd eller motsvarande, de samlar mikroorganismer och hindrar god handhygien.

Smycken i piercade hål utgör ingen påvisad smittorisk om de sitter i läkta hål men kan utgöra en smittkälla om hålet är infekterat. Vid hantering av livsmedel gäller livsmedelslagstiftningen. Enhetschef eller motsvarande beslutar om vilka riktlinjer som gäller på din arbetsplats.

Utbildning i basala hygienrutiner på vårdhygiens hemsida

All vårdpersonal ska ha för verksamheten relevant kunskap i vårdhygien. En genomgång av basala hygienrutiner och klädregler bör ske fortlöpande samt ingå i introduktionsprogrammet för all ny personal. På vårdhygiens hemsida under instruktionsfilmer finns en film om basal hygien i vård och omsorg.

Egenkontroll

Enligt Socialstyrelsens föreskrift om basal hygien inom vård och omsorg (SOSFS 2015:10) ska verksamheten fortlöpande följa upp och säkerställa att bestämmelserna tillämpas. Egenkontroll kan genomföras i form av observationer, självskattning eller deltagande i nationell PPM. Olika former av egenkontroll med kontinuerlig återkoppling av resultaten till all personal är en viktig del i verksamhetens kvalitetsarbete.