

2. Basala hygienrutiner och klädregler

Basala hygienrutiner är den viktigaste åtgärden för att förebygga smittspridning i vårdarbete. De ska därför alltid tillämpas i alla vårdsituationer och av all personal oavsett om det finns en känd smitta eller inte.

SOSFS 2015:10 *Basal hygien i vård och omsorg*. Gäller från och med 1 januari 2016.

I basala hygienrutiner ingår

- handdesinfektion och ibland också handtvätt
- plastförkläde
- handskar

Ibland kan stänkskydd behövas t ex visir alternativt glasögon och munskydd. Ska tillhandahållas av arbetsgivaren (AFS 2001:3, AFS 2005:1). För vård- och omsorgspersonal är det till exempel plastförkläde, handdesinfektion, handskar och visir.

Handhygien/handdesinfektion

Handdesinfektion ska göras **före** och **efter** alla vårdmoment, före och efter användning av handskar, före rent och efter orent arbete samt efter handtvätt.

Gör så här:

- ta rikligt med handdesinfektionsmedel
- gnid in hela händerna glöm inte fingertoppar, tumgrepp och vid behov underarmar
- gnid tills händerna är torra, då har full effekt uppnåtts

Handdesinfektionsmedel ska vara godkänt enligt EN 1500.

Ringar, armbandsur och smycken får inte bäras på händer och underarmar i omvårdnadsarbete. Naglarna ska vara kortklippta och fria från konstgjort material. Det är inte tillåtet att ha stödskenor, bandage eller liknande på händer eller underarmar eftersom det då inte är möjligt att utföra en korrekt handdesinfektion. Sår och eksem, framför allt på händer och underarmar, kan vara en källa till smittspridning. Det är därför viktigt att vårda sina händer så att huden är hel. Personal som har eksem eller en pågående infektion (till exempel ett infekterat sår, nagelbandsinfektion) ska alltid rapportera detta till arbetsledare som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas, som omplacering, avstängning, andra arbetsuppgifter.

Handtvätt:

Tvätta händerna när de är synligt smutsiga eller känns kladdiga, efter omvårdnadsarbete hos vårdtagare med **diarré eller kräkning**, samt före livsmedelshantering. Handtvätt efter kontakt med vårdtagare med diarré och kräkning behövs för att handdesinfektionsmedlen vi använder inte har fullgod effekt på vissa virus och sporer som kan ge diarré och kräkning.

Använd flytande tvål och pappershandduk, händerna ska vara torra innan handdesinfektionsmedel används.

Plastförkläde

Engångsplastförkläde ska skydda arbetskläderna från väta och nedsmutsning så att de håller sig rena och torra. Används vid nära omvårdnadsarbete, såsom hjälp med personlig hygien, vid sängbäddning, vid omhändertagande av smutstvätt. När man bäddar med rena sängkläder behövs inget förkläde. Ibland finns behov av långärmad skyddsrock, t ex vid skabb.

Handskar

Engångshandskar används för att skydda händerna mot stora mängder mikroorganismer som finns i kroppsvätskor och utsöndringar. Handskar är för engångsbruk och får inte desinfekteras. Handskar ersätter inte handdesinfektion. Det är viktigt att det finns handskar i rätt storlek för all personal. Bär inte handskar längre tid än nödvändigt på grund av risken att förorenade handskar kan sprida smitta. 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. Desinfektera händerna före och efter användning av handskar.

Handskar ska användas vid risk för kontakt med kroppsvätskor och utsöndringar t ex vid:

- nedre toalett
- hantering av smutstvätt
- byte av urinuppsamlingspåse
- sugning av luftvägar

Hår/huvudduk

Hår/huvudduk/dok ska fästas upp eller stoppas in så det inte hänger ned i arbetsområdet. Huvudduk/dok ska tvättas i minst 60 grader.

Piercing/tatuering

Smycken i piercade hål utgör ingen påvisad smittorisk om de sitter i läkta hål men kan utgöra en smittkälla om hålet är infekterat. Vid livsmedelshantering på särskilt boende gäller livsmedelslagstiftningen. Nygjord tatuering jämföras med ett öppet sår. Sitter den på händer eller underarmar kan man delta i vårdtagarna arbete först när huden är läkt.

Arbetskläder

De kläder som man arbetar i är arbetskläder oavsett om det är arbetsgivaren eller den enskilde som har betalat dem. De ska ha kort ärm för att möjliggöra desinfektion av händer och underarmar. Arbetskläder ska bytas dagligen eller oftare t ex då de blivit våta eller förorenade. De ska tvättas i minst 60° C i normallångt program.

Skoskydd

Om skoskydd används är det viktigt med god handhygien. Skoskydden är engångs och ska kasseras efter användning. Desinfektera händerna direkt efter att skoskydd satts på och tagits av.

För personalhygien vid **livsmedelshantering**, gäller livsmedelslagen, se avsnitt om livsmedelshantering sidan 18.