

Vårdhygieniska "Argument"

Ibland är det svårt att övertyga medarbetare om vikten av att följa basala hygienrutiner och klädregler, trots att det reglerats i en författning. Vi vill ge er förslag på argument som kan vara till hjälp när ni ställs inför frågor eller olika synpunkter om basal hygien och klädregler.

Finns det bevis att man ska följa basala hygienrutiner och klädregler? Frågan ställs då och då. Nej, till alla delar i författningen finns det inte bevis då det aldrig gjorts några undersökningar och troligen kommer det heller aldrig heller göras. Man måste lita till sunt förnuft och vad som anses vara av "vetenskap och beprövad erfarenhet".

Vi vill ge er ett exempel med motsvarande "bevisbörda" (från en artikel i British Medical Journal): Det finns inga undersökningar gjorda på: Om man hoppar ut från ett flygplan utan fallskärm, hur kommer det gå då? Sunda förnuftet säger att utgången blir förödande. Kommer det kunna göras några undersökningar i fallet? Nej, troligtvis inte eftersom du inte kommer få några frivilliga att delta i en sådan undersökning. Alltså kan du inte bevisa att hopp med fallskärm ökar chanserna att fallet kommer sluta lyckligt. Ändå hoppar de allra flesta med fallskärm. Du kan inte bevisa att basala hygienrutiner räddar liv men sunda förnuftet visar att du åtminstone gör vad du kan för att hindra smittspridning.

Alla människor bär på mikroorganismer, även den som är frisk, vi har en så kallad normalflora av olika bakterier. Bakterier som vi har på och i oss är ett skydd mot omgivningen, det måste vi ha, men det innebär också att vi alla är potentiella smittspridare. **Vi kan inte alltid veta vem som bär på vilken smitta. Därför är det viktigt att alltid ha samma rutiner.** Vi måste också vänja oss vid en ny verklighet där resistenta bakterier blir allt vanligare i vården och i samhället. Detta är följderna av hög antibiotikaanvändning, men också en internationaliserad värld med ökat resande till länder med mycket hög förekomst av resistenta bakterier.

Basala hygienrutiner är den viktigaste åtgärden för att förebygga smittspridning i allt 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.** Gäller inom all hälso- och sjukvård och vid arbete inom hemtjänsten, särskilda boenden och vissa LSS-boenden. Socialstyrelsens föreskrifter om basal hygien anger de krav som verksamhetens lokala basala hygienrutiner ska vara grundade på.

Det finns också riktlinjer i Arbetsmiljöverkets författningssamling (AFS)

Arbetskläder

Arbetskläder

- Arbetskläder får endast bäras i arbetet. Om arbete bedrivs på flera platser, får de även bäras vid färd mellan dessa.
- Arbetskläder är de kläder du arbetar i, oavsett vem som införskaffat dem.

Arbetskläderna ska ha korta ärmar

- Kortärmat krävs för att en korrekt handdesinfektion av händer och underarmar ska kunna utföras.
- Kortärmat används för att inte mikroorganismer ska plockas upp och spridas runt med ärmarna. Långärmat har visat sig vara en risk för smittspridning, då riklig växt av *Staphylococcus aureus* påvisats längst ner på rockärmen samt i och vid fickor.
- Långärmat är tillåtet när du inte arbetar patientnära men **MÅSTE** tas av när du jobbar patientnära!
- Använd ett linne eller en t-shirt med kort ärm under arbetskläderna om du fryser alternativt kortärmad värmeväst, den ska bytas varje dag om den används patientnära.

Arbetskläderna ska bytas dagligen, eller vid behov oftare

- Eftersom arbetsdräkten successivt blir nedsmutsad under dagen med diverse mikroorganismer.
- Använd "förmånen" att få använda nytvättade, fräscha arbetskläder. Tänk på att ha desinfekterade händer innan du tar i de rena kläderna för att inte förorena dem.
- Arbetskläder plockar upp mikroorganismer som kan spridas runt, och kan utgöra en risk för smittspridning exempelvis kan *Staphylococcus aureus* överleva i flera veckor på kläder.
- Arbetskläder byts till privata efter arbetsdagens slut, tänk på att inte bära med mikroorganismerna hem.

Händerna och underarmarna ska vara fria från ringar, armbandsur och övriga smycken, bandage, förband, stödskenor eller motsvarande

Ring

- Du får inte bära ring (det är okej att bära ringen i kort kedja om halsen).
- Det växer bakterier under ringen. Under ringen ryms lika många bakterier som invånare i Europa (gäller även släta ringar).
- Handsprit kommer inte åt bakterierna på insidan av ringen.
- Handsprit är gjord för hud och har inte samma effekt på föremål.
- Man kan sprida bakterier och smitta vidare via ringen. Även få med sig hem. Människor kan drabbas av en vårdrelaterad infektion som innebär ett stort lidande, eventuellt död.

Armband, klocka

- Du får inte bära någon form av armband eller klocka.
- I och under armband och klockor växer en stor mängd bakterier oavsett material.
- Har du armband av exempelvis tyg och läder, suger de åt sig fukt och bakterier och kan till slut lukta riktigt illa och går inte att rengöra ordentligt.

Bandage, förband, stödskenor, kompressionsstrumpor eller motsvarande

- Du får inte bära bandage, förband, stödskenor, kompressionsstrumpor eller motsvarande.
- I och under bandage, förband, stödskenor och kompressionsstrumpor växer en stor mängd bakterier, oavsett material.
- Det går inte att rengöra och sprita händer och underarmar på ett korrekt sätt.
- Du riskerar också själv att lättare koloniserar av omgivningens bakterieflora om du har en skada som kräver förband.

Vissa mikroorganismer trivs ypperligt i porösa material och kan leva där i flera veckor. Material av exempelvis tyg och läder suger åt sig fukt och bakterier det blir som en drivbänk för mikroorganismer och det går inte att rengöra ordentligt. Däremot kan man sprida mikroorganismer och smitta vidare. Även få med sig hem. Människor kan drabbas av en vårdrelaterad infektion som innebär ett stort lidande, eventuellt död.

Handtvätt

Händerna ska, om de är synligt smutsiga, tvättas med vatten och flytande tvål innan de desinfekteras

- Om händerna är smutsiga har inte desinfektionen tillräcklig effekt.
- Smuts och kladd avlägsnas bäst av mekanisk rengöring, dvs. med hjälp av tvål och vatten.

Vid vård av en patient som kräks eller har diarré ska händerna alltid tvättas med vatten och flytande tvål före desinfektion

- Den mekaniska rengöringen (gnugget) är mycket viktig då handsprit har mindre bra avdödande effekt på nakna virus (exempelvis calicivirus).

Händer som har tvättats ska vara torra innan de desinfekteras

- Om händerna är blöta/fuktiga får man en utspädningseffekt av handdesinfektionen som då blir mindre verksam.

Handdesinfektion

Händerna ska desinfekteras med ett alkoholbaserat handdesinfektionsmedel, eller något annat medel med motsvarande effekt, omedelbart före och efter varje direktkontakt med en patient

- Du ska bryta smittvägen innan du tar i patienten.
- Gör du det behöver du aldrig bekymra dig var du var med dina händer senast.

- Du kan känna dig trygg med att just du inte tillfört någon smitta till den människa du ska vårda.
- Handdesinfektion ska även utföras före rena arbetsmoment, t.ex. vid hantering av höggradigt rent gods, läkemedel och livsmedel. Du kan sprida mycket smitta om händerna inte är tillräckligt rena.
- En del tror att de får torr hud av handdesinfektion men återfettande ämnen ingår i handdesinfektionsmedlet vilket förhindrar uttorkning av huden.
- Har du problem med huden bör du ta hjälp av hudmottagningen eller företagshälsovården.
- Patienter är medvetna idag, det innebär en trygghet att se personalen desinfektera sina händer.

Händerna ska desinfekteras både före och efter användning av handskar

- Du ska bryta smittvägen före du tar på handskar.
- Du ska bryta smittvägen efter användning av handskar.
- Du ska ha rena händer när du tar i en handskförpackning för att inte förorena förpackningen.
- Ibland ligger handskarna förpackade i "klump". Det gör att du lätt kan förorena andra handskar om du inte är ren om handen. Handskar är en ren produkt och ska så förbli.
- Handskar går lätt sönder, det kan även vara små mikrohål i handsken.
- Handen förorenas när handsken tas av. Det "skvätter" upp mikroorganismer på handen.
- Händerna skall vara torra innan du tar på handsken. Det blir fuktigt och du kan få hudproblem och eksem. Kemikalier kan påverka handskmaterial.

Skyddshandskar

Skyddshandskar för engångsbruk ska användas vid kontakt med eller risk för kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material

- Handskar ska användas för att skydda händerna från att bli kraftigt förorenade.
- Kroppsvätskor innehåller ofta stora mängder mikroorganismer, om händerna inte skyddas överskrider kapaciteten för handdesinfektionen och mikroorganismer blir kvar på huden även efter desinfektion.
- Handskar används för att minska mängden smittämnen som når handen så att handdesinfektionsmedlet kan avlägsna resten.
- Handskar används för att minska risken för blodburen smitta vid exempelvis blodprovstagning eller insättning av perifer venkateter (PVK). Det blod som finns på kanylens utsida stryks mekaniskt av på handsken när personal sticker sig själv på använd kanyl.
- Handskar förhindrar inte smittspridning från en hudinfektion på din hand, exempelvis en nagelbandsinfektion.

Skyddshandskarna ska tas av direkt efter ett arbetsmoment och bytas ut mellan olika arbetsmoment

- Handskar blir förorenade utanpå och sprider smitta på samma sätt som en obehandlad hand.

- Handskar kan invagga bäraren i en falsk känsla av säkerhet och utgör en risk för handskspridd smitta.
- Handskar ska bytas mellan rena och orena vårdmoment hos samma patient så att man inte flyttar smitta från t.ex. ett infekterat sår till en central venkateter (CVK).

Skyddskläder

Ett plastförkläde, skyddsrock eller motsvarande skyddskläder ska användas, om det finns en risk för att arbetskläderna kommer i kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material

- Plastförkläde är engångs och byts mellan varje vårdtagare.
- Plastförkläde minskar nedsmutsningen av arbetskläder och minskar mängden mikroorganismer på arbetskläderna och därmed risken för klädburen smitta. Det ger dessutom ett skydd vid våta vårdmoment och vid stänk av kroppsvätskor.
- Plastförkläde får inte rullas upp, för då kontamineras insidan och förorenar arbetsdräkten.
- Vätskeavvisande skyddsrock ska vara patientbunden och bytas dagligen, vid behov oftare. Varje gång en rock tas av/på kan bakterier spridas och ska därför endast användas vid direkt kontakt med patienten eller med förorenade föremål där det finns risk för kontaktsmitta.

Åtgärder utöver det som finns i föreskriften:

Långt hår och skägg

- Hår bär på mikroorganismer.
- Ska fästas upp för att inte hår ska falla ner i exempelvis sår.
- Ska fästas upp så det inte "doppas ner" i arbetsfält och på det sättet sprider mikroorganismer vidare.
- Lång lugg kan fästas upp med hårspänne så att den inte behöver föras åt sidan med handen. Handen kan bli förorenad av håret och håret kan bli förorenat av handen!
- Huvudduk ska fästas upp eller vara instoppad under arbetskläderna. Jämställs med hår och sköts på samma sätt.
- Skägg får inte förhindra korrekt användning av skyddsutrustning som exempelvis andningsskydd.

Naglar, nagellack och konstgjorda material

- Naglar skall vara kortklippta.
- Nagellack, även ofärgat, får inte användas.
- Lacket får sprickor, krackelerar, trots att det ser slätt och fint ut på ytan och där fastnar mikroorganismer.
- Mikroorganismer fastnar lättare på konstgjorda ytor.
- Omöjligt att genomföra en ordentlig handdesinfektion.

Lösnaglar

- Det är ett faktum att mikroorganismer lättare fastnar på konstgjorda ytor än på naturliga sådana.
- Det kan växa mögel, hud/tarmbakterier och svampar i materialet (studier finns). Svampen är ett resultat av den fukt som fångas mellan den naturliga och den konstgjorda nageln.
- Det bildas en kant mellan den naturliga och den konstgjorda nageln som är svår att hålla ren när nageln växer ut.
- Det är omöjligt att genomföra en ordentlig handdesinfektion med lösnaglar.
- Lösnaglar är nästan alltid längre än naturliga naglar vilket gör dem svårare att hålla rena.

Piercing

- Piercing är tillåtet ur vårdhygieniskt perspektiv om hålen är läkta och fria från infektioner. Tänk på att piercing även är örhängen, hand-web (en piercing i huden mellan fingrarna) och dermal anchor (saker som sticker upp ur huden).
- Får inte hindra korrekt användning av skyddsutrustning, exempelvis andningsskydd och handskar.
- Får inte hänga ner i arbetsfält och förflytta smitta.
- Du måste kunna utföra en korrekt handdesinfektion.

Tatuering

- Tatuering på händer och underarmar skall vara läkta och fria från infektioner.
- Tänk på att tatuera dig när du är ledig under en längre tid, huden blir sårig.
- Du måste kunna utföra en korrekt handdesinfektion. Det kan du inte när du bär förband eller har sårig hud.

Infektion på händer och underarmar

- Du måste kunna utföra en korrekt handdesinfektion. Det kan du inte när du har en infektion eller sårig hud.
- Har du sår eller skadad hud, arbeta inte patientnära. Risken för att sprida smitta är mycket stor liksom risken att fånga upp mikroorganismer i såret.
- Arbeta inte med mathantering eftersom det är stor risk att maten kontamineras.

Stänkskydd

- Ska användas för att skydda bäraren från att få stänk av blod eller andra kroppsvätskor i näsa/mun/ögon. Det finns risk för smitta om man får kroppsvätskor i ögon, mun och näsa.
- Vätskeavvisande munskydd i kombination med skyddsglasögon, eller ett visir kan användas exempelvis vid sugning av luftvägar och skydd mot blodstänk eller andra kroppsvätskor.