



Vårdhygien - Basala hygienrutiner, personalkläder och personalinfektioner

Basala hygienrutiner

Den viktigaste åtgärden för att förhindra smittspridning i vård och omsorg är att konsekvent tillämpa basala hygienrutiner. Detta ska ske i alla vårdsituationer och av all personal oavsett om det finns känd smitta eller inte.

Basala hygienrutiner innebär:

- Handdesinfektion och ibland också handtvätt
- Plastförkläde
- Handskar
- Ibland kan stänkskydd behövas t ex visir, alternativt glasögon och munskydd.
- Punktdesinfektion är en viktig åtgärd för att förhindra smittspridning.

Tillämpa alltid dessa rutiner. All personal, vikarier och studerande ska få information om basala hygienrutiner och klädregler i samband med introduktion.

Handhygien

- Underarmar och händer ska hållas fria från armbandsur, smycken, bandage, förband, stödskenor eller motsvarande.
- Naglarna ska vara korta och fria från konstgjort material som nagellack och konstgjorda naglar.
De samlar bakterier och förhindrar god handhygien. De kan även skada patienten.
- 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.

Handdesinfektion

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

Handtvätt

- Tvätta händerna när de känns kladdiga eller är synligt smutsiga, efter omvårdnadsarbete hos vårdtagare med diarré eller kräkning samt före hantering av livsmedel.

Dokumentägare: Anna Pettersson

Gäller för: Individ- och familjeomsorgsförvaltningen, Sociala omsorgsförvaltningen, Vård- och äldreförvaltningen/

Version: 1

Senast reviderad: 2024-01-05

Revidering av dokumentet sker kontinuerligt.



- Händerna ska tvättas med vatten och flytande tvål och torkas torra med pappershandduk.

Skyddskläder

- Plastförkläden används för att hålla arbetskläder torra och rena vid vårdnära, smutsigt och vått arbete, t.ex. bäddning, skötsel av personlig hygien och såromläggning eller risk för kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material.
- Plastförklädet kastas efter varje användningstillfälle.

Skyddshandskar

- Handskar ska användas vid risk för kontakt med kroppsvätskor t ex vid: nedre toalett, byte av urinuppsamlingspåse, hantering av smutstvätt, sugning av luftvägar etc.
- Handskar är för engångsbruk och får inte desinfekteras, handskar ersätter heller inte handdesinfektion.
- 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.
- Desinfektera händerna före och efter användning av handskar.

Munskydd och visir

Vid arbetsmoment med risk för stänk av kroppsvätskor mot ansikte ska skyddsutrustning som visir eller skyddsglasögon och munskydd användas

Exempel på arbetsmoment då man kan behöva stänkskydd:

- Omvårdnad av vårdtagare med mycket hosta/nysning
- Vid utbrott av vinterkräksjuka
- Rensugning av luftvägar
- Trackvård

Skoskydd

När skoskydd används ska händerna desinfekteras direkt efter att skoskydd satts på och tagits av. Skoskydd är engångs och ska kasseras efter användning.

Arbetskläder

De kläder som man arbetar i är arbetskläder oavsett om det är arbetsgivaren eller den enskilde som har inköpt dem och får bara användas på arbetet. Kläderna skall tvättas på arbetet. Om arbetet bedrivs på flera platser får dock kläderna bäras vid färd mellan dessa. Arbetsgivaren ska stå för kostnader avseende arbetskläder och tvätt.

- Ombyte till och från arbetskläder görs på arbetsplatsen.
- Arbetskläder ska tvättas i minst 60 grader C
- Arbetsklädernas ärmar ska vara så korta att de slutar ovanför armbågen för att kunna göra



desinfektion.

- Nederdelen kan bestå av byxa eller kjol
- Arbetskläderna ska bytas dagligen, eller oftare vid behov
- Långt hår och skägg ska sättas upp
- Underarmar och händer ska hållas fria bandage, förband, stödskenor eller motsvarande
- Huvudduk kan användas av dem som önskar det. I det fall huvudduk används gäller samma regler som för tvätt av arbetskläder. Huvudduken ska fästas upp vid användning.

Personalinfektioner

Vid hand- och nagelbandsinfektioner, eller sjukdom med symtom som diarré, kräkningar är det inte tillåtet att arbeta med livsmedel, munvård, såromläggning, kvarliggande kateter eller liknande. Infekterade sår, även om de är små, är en viktig smittkälla för kliniska infektioner.

Om du har ett infekterat sår, nagelbandsinfektion eller dylikt ska du alltid rapportera detta till din arbetsledare som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas.

Övrigt

Piercing/tatuering. Piercade hål som är läkta utgör ingen smittorisk, men smycken i piercade hål får inte förekomma på händer eller underarmar. Nygjord tatuering jämföras med ett öppet sår. Sitter den på händer eller underarmar kan man delta i omvårdnadsnära arbete först när huden är läkt.

