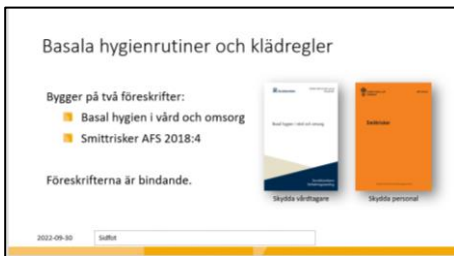


# Manus till bildspel

## Basala hygienrutiner och klädregler



Detta bildspel beskriver basala hygienrutiner och klädregler och är framtagen av Vårdhygiens nätverksgrupp för kommunal vård och omsorg i Västra Götaland i maj 2022.



Basala hygienrutiner och klädregler bygger på två föreskrifter:

- Socialstyrelsens föreskrift Basal hygien i vård och omsorg
- Arbetsmiljöverkets föreskrift Smittrisker AFS 2018:4

Basal hygien i vård och omsorg har som mål att skydda vårdtagare och smittrisker har som mål att skydda arbetstagaren. Föreskrifterna är bindande.

Extra information:

Smittrisker AFS 2018:4. Syftet med dessa föreskrifter är att förebygga risker för att arbetstagare blir infekterade av smittämnen, eller blir varaktiga bärare av smittämnen, på grund av sina arbetsuppgifter.

Arbetsmiljöverket ställer krav på arbetsgivaren att ordna en säker arbetsmiljö, med exempelvis tillgång till arbetskläder, skyddsutrustning och utbildning om smittrisker som kan förekomma i verksamheten.

Arbetsmiljöverket ställer också krav på arbetstagaren att följa rekommendationerna.

### Basala hygienrutiner

Viktigaste åtgärden för att förebygga vårdrelaterade infektioner och smittspridning!

Tillämpas:

- i alla vård- och omvårdnadsnära situationer och i allt vårdrelaterat arbete
- av all personal
- oavsett känd smitta eller inte

Datum: \_\_\_\_\_ Slutet: \_\_\_\_\_

### Arbetskläder

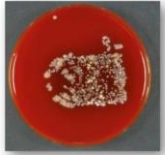
- Ska ha kort ärm som slutar ovanför armbågen
- Byts dagligen eller oftare vid behov
- Tvättas i minst 60°C, i normallångt tvättprogram
- Används av all vård- och omsorgspersonal vid undersökning, vård och behandling
- Används endast på arbetsplatsen



Datum: \_\_\_\_\_ Slutet: \_\_\_\_\_

- Basala hygienrutiner är den viktigaste åtgärden för att förebygga vårdrelaterade infektioner och smittspridning i vård- och omsorgsarbete.
  - Basala hygienrutiner ska därför alltid tillämpas i alla vård- och omvårdnadsnära situationer samt i vårdrelaterat arbete, och av all personal oavsett om det finns en känd smitta eller inte.
  - Omvårdnadsnära situationer innebär till exempel hjälp med personlig omvårdnad.
  - Vårdrelaterat arbete innebär till exempel hantering av rent gods, städning, arbete i läkemedelsrum, tvätt- och sköljrum eller avdelningskök.
- 
- Arbetskläder ska ha kort ärm som slutar ovanför armbågen. Detta är en förutsättning för att kunna utföra korrekt handhygien och undvika risken att föra smittämnen vidare via en lång ärm.
  - De ska bytas dagligen eller oftare om de t.ex. blivit våta eller förorenade.
  - Arbetskläderna ska tvättas i minst 60°C i ett normallångt tvättprogram (inte snabbprogram). Hanteras och förvaras så att dess renhetsgrad behålls efter tvätt.
  - Används av all vård- och omsorgspersonal vid undersökning, vård och behandling
  - Arbetskläderna används endast på arbetsplatsen. Om man utför arbete på flera ställen får man också bära arbetskläderna när man transporterar sig mellan dessa. Smittämnen kan spridas mellan vårdtagare och personal via nedsmutsad arbetsdräkt

#### Bakterieodling - långärmad rock



#### Hår, skägg och huvudduk

- Långt hår och skägg ska fästas upp så att det inte hänger eller faller ned i arbetsfältet.
- Om huvudduk används ska den fästas så den inte lossnar, nedhängande delar ska vara instoppade i halslinningen och den ska vara synligt ren.



#### Kontaktsmitta

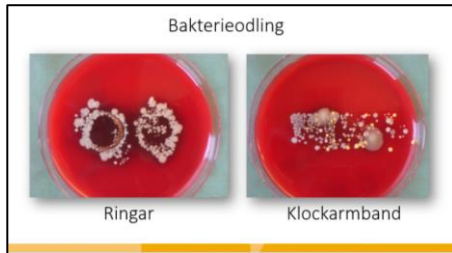
Kontaktsmitta via **händerna** är den vanligaste av alla smittvägar



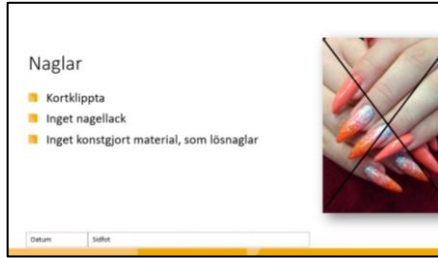
- Bilden visar bakterietillväxten längst ner på en rockärm. Man har tagit ett tumavtryck genom rockärmen och tryckt det mot en odlingsplatta.
- En lång ärm kan exempelvis doppas ner i ett sår, i avföring, i mat och föra mikroorganismer vidare.
  
- Långt hår och skägg ska fästas upp så att det inte hänger eller faller ned i arbetsfältet.
- Om huvudduk används ska den fästas så den inte lossnar, nedhängande delar ska vara instoppade i halslinningen och den ska vara synligt ren.
  
- Kontaktsmitta via **händerna** är den vanligaste av alla smittvägar.



- Händer och underarmar ska vara fria från armbandsur och smycken samt bandage, stödskenor eller motsvarande. De samlar mikroorganismer och förhindrar en effektiv handdesinfektion.



- Bilden visar bakterietillväxten på två släta ringar som har tryckts mot en odlingsplatta strax efter handdesinfektion.
- Ringarna blir inte rena eftersom handdesinfektionsmedlet inte kommer åt ordentligt och för att medlet har otillräcklig effekt på föremål.
- Bilden visar bakterietillväxten på ett klockarmband som har tryckts mot en odlingsplatta strax efter handdesinfektion.
- Det går inte att desinfektera effektivt.



- Naglar ska vara kortklippta, fria från nagellack, lösnaglar eller annat konstgjort material.
- Orsaken till det är att långa naglar är svåra att hålla rena.
- Bakterier fastnar lättare på konstgjorda naglar än på naturliga. Konstgjorda naglar är kända för att gynna växt av hudbakterier, tarmbakterier och svamp. Exempelvis tarmbakterier som fastnat efter eget toalettbesök. Svamp förekommer mellan naturlig och konstgjord nagel.
- Handdesinfektion kan inte utföras med gott resultat eftersom smittämnen fastnar på och under konstgjort material och inte kan desinfekteras bort.



- Det är viktigt att ha hel hud på händer och underarmar eftersom skadad hud kan hindra en fullgod handdesinfektion, och därigenom vara en källa för smittspridning.
- Personal som har sår och hudproblem på händer eller underarmar ska alltid rapportera det till ansvarig chef som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas.
- Mjukgörande kräm kan användas i samband med raster eller efter arbetsdagens slut för att förebygga torra och nariga händer.

### Piercing och tatuering

- Läkta piercade hål utgör ingen smittrisk så länge de inte sitter på händer/underarmar
- Nygjord tatuering jämförs med ett öppet sår

Datum  Här skriver du in siffror




- Piercade hål som är läkta utgör ingen smittrisk, men smycken i piercade hål får inte förekomma på händer eller underarmar.
- En nygjord tatuering jämförs med ett öppet sår. Om den sitter på hand eller underarm kan personal delta i omvårdnadsnära arbete först när huden är läkt.

### Handdesinfektion

Desinfektera händerna med ett alkoholbaserat desinfektionsmedel

- Direkt före och efter omvårdnadsnära och vårdrelaterat arbete
- Före rent och efter orent arbete
- Före och efter användning av handskar



- Händerna ska desinfekteras med ett alkoholbaserat desinfektionsmedel omedelbart före och efter omvårdnadsnära och vårdrelaterat arbete. Vid till exempel kateterisering, sårvård, hantering av mat, läkemedel och sterilt material.
- Före rent och efter orent arbete och före och efter användning av handskar.

Handdesinfektion

- Ta rikligt (2-4 ml) med handdesinfektionsmedel
- Gnid in hela händerna, tänk särskilt på fingertoppar och tumgrepp och vid behov underarmar
- Gnid tills händerna är torra
- Om händerna har tvättats med tvål och vatten ska de vara helt torra före handdesinfektion.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-oss/hand-och-handskydd/>



- Ta rikligt (2-4 ml) med handdesinfektionsmedel och gnid in hela händerna, glöm inte fingertoppar och tumgrepp och även underarmar vid behov.
- Gnid tills händerna är torra, då har handdesinfektionen uppnått full effekt.
- Om händerna har tvättats med tvål och vatten ska de vara helt torra före handdesinfektion för att förhindra utspädning och ett sämre resultat.



- Bilden visar bakterietillväxten på en hand som tryckts mot en odlingsplatta före handdesinfektion. Normalflora och upplockade bakterier.
- Efter handdesinfektion är bakterierna nästan helt avlägsnade. Risken att sprida bakterier är ordentligt minskad.

### Handtvätt

- När händerna är synligt smutsiga eller känns kladdiga
- Efter omvårdnadsarbete hos vårdtagare med diarré/kräkning
- Före livsmedelshantering
- Händerna torkas torra med engångs pappershandduk



Datum  Siffer

- Tvätta händerna med flytande tvål och vatten då de är synligt smutsiga eller känns kladdiga.
- De tvättas också efter omvårdnadsarbete hos vårdtagare med diarré och/eller kräkning. Anledningen till handtvätt efter kontakt med vårdtagare med diarré och/eller kräkning är att handdesinfektionsmedlen vi använder inte har fullgod effekt på vissa virus och sporer som kan ge diarré och kräkning.
- Före livsmedelshantering.
- Handtvätt utförs också efter eget toalettbesök.
- Händerna torkas torra med engångs pappershandduk.

### Handskar

- Använd handskar när det behövs.  
Ta av handskarna när de inte behövs!

Felaktig handskanvändning kan leda till smittspridning.  
Långvarig kontakt med handskar kan skada huden på händerna.



Datum  Siffer

- Använd handskar när det behövs.
- Ta av handskarna när de inte behövs!
- Felaktig handskanvändning kan leda till smittspridning.
- Långvarig kontakt med handskar kan skada huden på händerna.

Vid dessa moment räcker i normalfallet en nyspritad hand:  
Riskbedöm behovet av handskar!

- När du håller någon i handen
- Matning
- Blodtryckstagnung och pulsmätning
- Vid kamning av hår




Datum: \_\_\_\_\_ Siffer: \_\_\_\_\_

Vid dessa moment räcker i normalfallet en nyspritad hand:  
Riskbedöm behovet av handskar!

- När du håller någon i handen
- Matning
- Blodtryckstagnung och pulsmätning
- Vid kamning av hår

Handskar  
Skyddar händerna mot stora mängder mikroorganismer som finns i kroppsvätskor

- Vid kontakt med eller risk för kontakt med kroppsvätskor t.ex. vid
  - nedre toalett
  - hantering av smutsvätt
  - byte av urinuppsamlingspåse
  - såromläggning
- Vid smutsigt arbete
- Vid kontakt med desinfektionsmedel



Datum: \_\_\_\_\_ Siffer: \_\_\_\_\_

- Handskar ska användas vid risk för kontakt med kroppsvätskor, t.ex. då man hjälper någon med nedre toalett, byter en urinuppsamlingspåse eller vid omläggning av sår.
- Handskar används också vid smutsigt arbete och vid kontakt med desinfektionsmedel.



- Desinfektera händerna både före och efter användning av handskar. Tar man på sig handskar med smutsiga händer smutsas också handskarna ner. Risken är dessutom stor att förorena handskar som ligger i och paketet.
- Efter, eftersom det skvätter upp mikroorganismer på händerna när du drar av dig handskarna.
- Handskarna är heller inte helt täta, det finns små mikrohål i dem.
- Bilden visar en bakterieodling tagen från vänster sida av handskpaketet, där man "tagit tag i paketet" för att dra ut handskarna.

Handskar

- Är engångs, får inte återanvändas
- Får inte desinfekteras
- Får inte använda flera handskar "på varandra"
- Byt handskar mellan olika vård- och omsorgsmoment
- Ersätter inte handdesinfektion



Datum  Siffror

- Handskar är engångs och får inte återanvändas.
- De får inte desinfekteras.
- Inte heller använda flera handskar "på varandra".
- Byt handskar mellan olika vård- och omsorgsmoment
- Ersätter inte handdesinfektion.

**Plastförkläde**

Använd engångs plastförkläde då det finns risk för nedsmutsning av arbetsdräkten eller risk för kontakt med kroppsvätskor, hudflagor eller vårdtagarens bara hud, t.ex. vid:

- nära omvårdnadsarbete
- hjälp med personlig hygien
- sängbäddning (ej renbäddning)
- omhändertagande av smutsig tvätt

\_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Slut

Använd engångs plastförkläde då det finns risk för nedsmutsning av arbetsdräkten eller risk för kontakt med kroppsvätskor, hudflagor eller patientens bara hud, t.ex. vid;

- nära omvårdnadsarbete
- hjälp med personlig hygien
- sängbäddning. Vid bäddning med rena sängkläder behövs inget plastförkläde.
- omhändertagande av smutsig tvätt.

**Plastförkläde**

- Rulla inte upp förklädet och släpp ut det
- Långärmat plastförkläde används vid behov, t.ex. vid skabb eller stora mängder diarré eller kräkning.



\_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Slut

- Rulla inte upp förklädet och släpp ut det, det kan smutsa ner arbetskläderna.
- Långärmat plastförkläde kan ibland behövas för att skydda underarmarna, till exempel vid skabb eller vid stora mängder diarré eller kräkning.

### Skyddsutrustning

- Heltäckande visir, vid behov i kombination med vätskeavvisande munskydd IIR alternativt skyddsglasögon och vätskeavvisande munskydd IIR.
- Används vid risk för stänk eller skvätt av kroppsvätskor mot ansiktet



2022-09-30 HÄR SKRIVER DU IN SIFFROR

- Vid risk för stänk eller skvätt av kroppsvätskor som kan nå ansiktet behövs personlig skyddsutrustning, heltäckande visir, vid behov i kombination med vätskeavvisande munskydd IIR alternativt skyddsglasögon och vätskeavvisande munskydd IIR.
- Risksituationer inkluderar till exempel nära omvårdnad av vårdtagare med luftvägssymtom som snuva eller hosta eller vårdtagare med kräkningar.
- Skyddsutrustning ska tillhandahållas av arbetsgivaren, se Smittrisker (AFS 2018:4).

### Skoskydd

- Ingår inte i basala hygienrutiner
- Desinfektera händerna direkt efter att skoskydd tagits på och tagits av
  - Engångs kasseras.
  - Flergångs tvättas i minst 60°C efter varje användning.

Datum:  Siffror:

- Skoskydd ingår inte i basala hygienrutiner och användning av skoskydd är inte en vårdhygienisk rekommendation.
- Om de används ska händerna desinfekteras direkt efter att skoskydden satts på samt direkt efter att de tagits av.
- Engångs skoskydd kasseras efter användning och flergångs tvättas i 60°C efter varje användning.

### Punktdesinfektion av ytor

- Ytor och föremål smittrenas med ytdesinfektionsmedel omedelbart efter förorening av kroppsvätskor
- Personal som upptäcker föroreningen ansvarar för att punktdesinfektion utförs
- Följ leverantörens anvisning på förpackningen.
- Använd alltid medel med rengörande effekt.

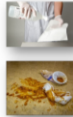
Datum: \_\_\_\_\_ Sida: \_\_\_\_\_

- Punktdesinfektion är en viktig åtgärd för att förhindra smittspridning och innebär att ytor och föremål smittrenas med ytdesinfektionsmedel omedelbart efter förorening med kroppsvätskor.
- Personal som upptäcker förorening ansvarar för att punktdesinfektion utförs vid spill av till exempel blod, urin, avföring eller sårsekret eftersom kroppsvätskor kan innehålla stora mängder smittämnen.  
Tänk även på hjälpmedel och utrustning som delas, som tex rullator
- Följ leverantörens anvisning på förpackningen.
- Använd alltid medel med rengörande effekt.

### Punktdesinfektion

Gör så här

- Följ basala hygienrutiner
- Ta rikligt med ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt på en engångsduk
- Bearbeta ytan ordentligt
- Vid intorkning och större spill ska ytan först rengöras med rengöringsmedel och vatten



2022-09-30 Sida: \_\_\_\_\_

### Punktdesinfektion

- Följ basala hygienrutiner
- Ta rikligt med ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt på en engångsduk/papper och bearbeta den förorenade ytan. När ytan är synligt ren och har torkat är den desinfekterad.
- Vid intorkning och större spill ska ytan först rengöras med rengöringsmedel och vatten
- Städning kan utföras som vanligt efter att punktdesinfektion utförts.

### Punktdesinfektion

- Vid mindre mängd kroppsvätskor, där det är tillräckligt att torka med en engångsduk, används alkoholbaserat desinfektionsmedel med rengörande effekt.
- Vid större mängd kroppsvätskor, virusgastroenterit, Clostridioides difficile och vid kräkning/diarré av okänd orsak används Incidin® Oxyfoam S eller Virkon 1 %.

2022-09-30

Sid 1

Vid mindre mängd kroppsvätskor som kan torkas upp med engångsduk/tvättlapp används alkoholbaserat desinfektionsmedel med rengörande effekt. Vid större mängd kroppsvätskor och vid virusgastroenterit som exempelvis vinterkräksjuka eller Clostridioides difficile används Incidin Oxyfoam S eller Virkon 1 %.

### Material och utrustning

Sådant som behövs för att tillämpa basala hygienrutiner ska finnas nära till hands

- Handdesinfektionsmedel
- Engångs plastförkläde
- Engångs handskar i rätt storlek för all personal
- Ytdesinfektionsmedel
- Flytande tvål
- Pappershanddukar
- Visir



Datum

Sid 2

Material och utrustning som behövs för att tillämpa basala hygienrutiner ska finnas tillgängligt och nära arbetsområdet.

- Handdesinfektionsmedel
- Engångs plastförkläde
- Engångs handskar i rätt storlek för all personal
- Ytdesinfektionsmedel
- Flytande tvål
- Pappershanddukar
- Visir

#### Relaterad information

- [Basal hygien i vård och omsorg](#) SOSFS 2015:10 - Socialstyrelsen
- [Basala hygienrutiner och klädregler](#) - Regional rutin för kommunal vård och omsorg i Västra Götalandsregionen
- [Basala hygienrutiner och klädregler](#)- Vårdhandboken
- [Smittrisker AFS 2018:4](#) – Arbetsmiljöverkets föreskrift
- [Smittvägar](#) – Vårdhandboken
- [Vårdhygieniska riskfaktorer](#) – En vägledning i syfte att identifiera smittspridningsrisker inom kommunal vård och omsorg

Datum  Sökt

Innehållet i bildspelet utgår från information på dessa sidor.

Tack!



Tack för att du har lyssnat!