

# Basala hygienrutiner och klädregler

Framtagen av Vårdhygiens nätverksgrupp för kommunal vård och omsorg  
i Västra Götaland.



# Basala hygienrutiner och klädregler

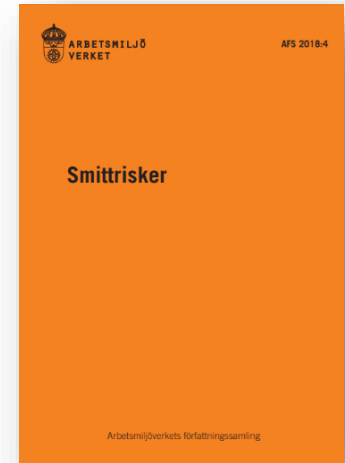
Bygger på två föreskrifter:

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

Föreskrifterna är bindande.



Skydda vårdtagare



Skydda personal

# Basala hygienrutiner

Viktigaste åtgärden för att förebygga vårdrelaterade infektioner och smittspridning!

Tillämpas:

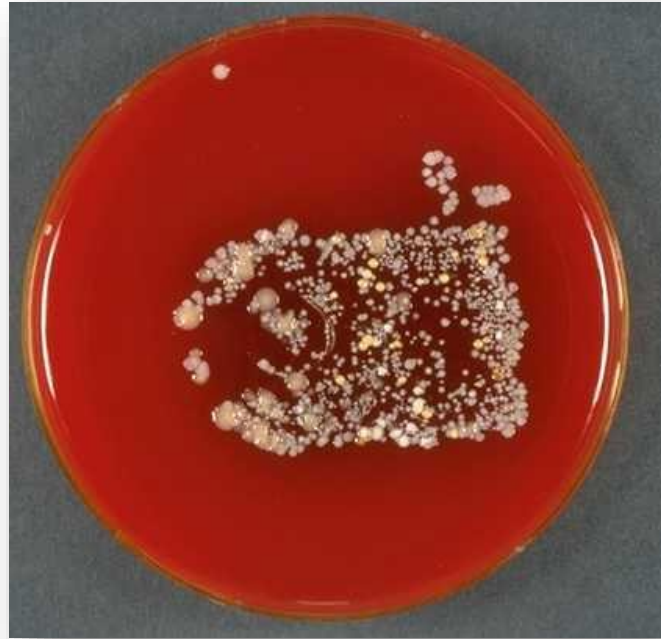
- i alla vård- och omvårdnadsnära situationer och i allt vårdrelaterat arbete
- av all personal
- oavsett känd smitta eller inte

# 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



# 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.



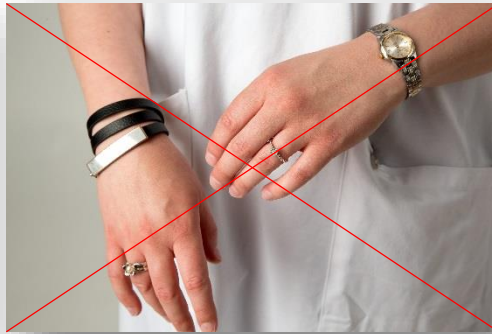
# Kontaktsmitta

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



# Händer och underarmar

- Fria från armbandsur, aktivitetsband och smycken
- Fria från bandage, plåster och stödskenor



# Bakterieodling



Ringar



Klockarmband

# Naglar

- Kortklippta
- Inget nagellack
- Inget konstgjort material, som lösnaglar



# Hud

- Händer och underarmar ska ha hel hud för att möjliggöra fullgod handdesinfektion
- Vid sår och hudproblem på händer eller underarmar, kontakta din chef



# Piercing och tatuering

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

Här skriver du in sidfot



# 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



# 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.

## Så desinfekterar du händerna



1  
Ta 2-4 ml handdesinfektionsmedel.



2  
Fördela över händerna.



3  
Bearbeta mellan fingrarna.



4  
Gnid in handryggarna.



5  
Koppla ihop fingrarna och gnugga dem.



6  
Greppa tummen och rotera ner i tumvecket.



7  
Roterar fingertopparna i handflatan.



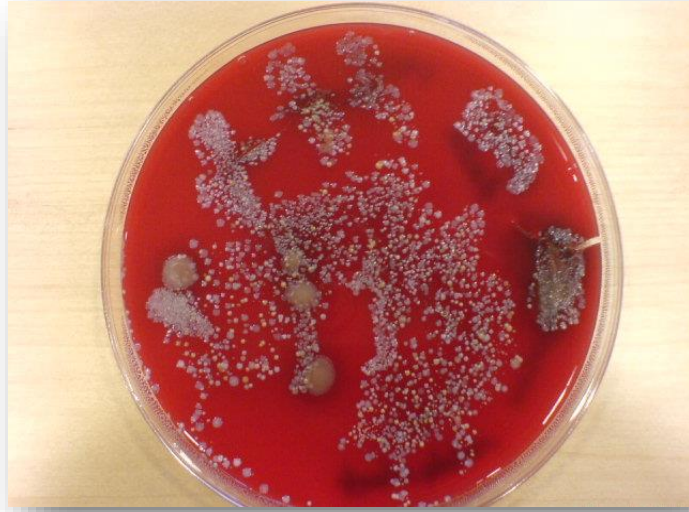
8  
Avsluta med roterande rörelser på underarmarna.

Gör likadant på båda händerna. Gnid till dess att händerna är torra, cirka 20-30 sekunder.

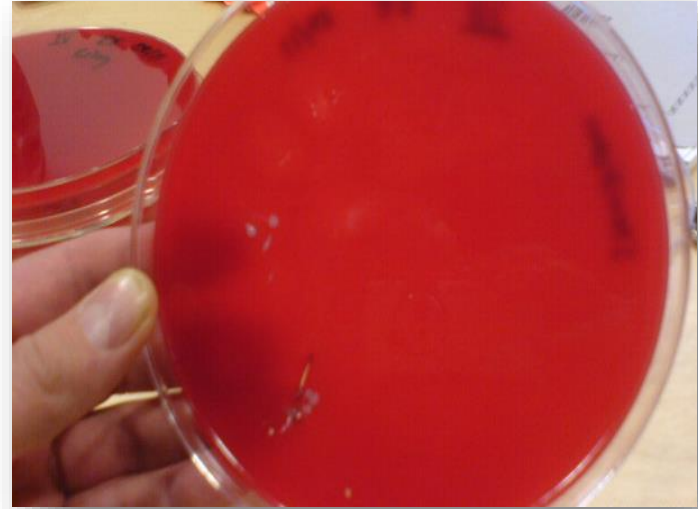
**Rena händer räddar liv.**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/rena-hander-raddar-liv/>

Före handdesinfektion



Efter handdesinfektion



# Handtvätt

- När händerna är synligt smutsiga eller känns kladdiga
- Efter omvårdnadsarbete hos vårdtagare med diarré/kräkning
- Före livsmedelshantering
- 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.



# Vid dessa moment räcker i normalfallet en nyspritad hand:

Riskbedöm behovet av handskar!

- När du håller någon i handen
- Matning
- Blodtryckstagnation 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



Händerna ska desinfekteras både före  
och efter användning av handskar



Odling tagen från vänster  
sida av handskpaket



# 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



# 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

# Plastförkläde

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



# 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.

# 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.

# 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



# 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 %.

# 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



# 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

Tack!