



## 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 resistent 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 resistent bakterier. Du kan sprida mikroorganismer och smitta vidare

och ge upphov till vårdrelaterade infektioner som innebär ett stort lidande, eventuellt död.

**Basala hygienrutiner är den viktigaste åtgärden för att förebygga smittspridning i allt vårdarbete.** De ska därför alltid tillämpas i alla vårdssituationer och av all personal oavsett om det finns en känd smitta eller inte. (SOSFS 2015:10 Basal hygien i vård och omsorg) 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).

## **Händer och underarmar ska vara fria från ringar, armbandsur, övriga smycken, bandage, förband, stödskenor, kompressionsstrumpor eller motsvarande**

### **Ringar, armband, aktivitetsarmband och klockor får inte bäras för att**

- Det växer bakterier på och under ringar, armband och klockor oavsett material.
- Handsprit kommer inte åt bakterierna inunder dem
- Handsprit är gjord för hud och har inte samma effekt på föremål.
- armband i tyg och läder suger åt sig fukt som bakterier växer i och går inte att rengöra och kan lukta riktigt illa.
- Man kan sprida bakterier och smitta vidare via föremålen, även få med sig hem.

### **Du får inte bära bandage, förband, stödskenor, kompressionsstrumpor eller motsvarande därför att**

- I och under bandage, förband, stödskenor och kompressionsstrumpor växer en stor mängd bakterier, oavsett material.
- Det går inte att rengöra och desinfektera händer och underarmar på ett korrekt sätt.

- Du riskerar också själv att lättare koloniseraras 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.

## Handhygien

Kontaktsmitta via händer är den vanligaste smittvägen inom all vård och omsorg. Handdesinfektion och ibland handtvätt utförs för att avlägsna smittämnen och därmed bryta smittvägar.

## Handtvätt

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

- 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 för att**

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

**Händer som har tvättats ska vara torra innan de desinfekteras för att**

- blöta/fuktiga händer får en utspädningseffekt av handdesinfektionen som då blir mindre verksamt.

## Handdesinfektion

**Händerna ska desinfekteras med ett alkoholbaserat handdesinfektionsmedel, omedelbart före och efter varje direktkontakt med en patient för att**

- 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 person du ska vårda.
- Du kan sprida mycket smitta om händerna inte är tillräckligt desinfekterade. Därför ska handdesinfektion ska utföras före rena arbetsmoment, t.ex. vid hantering av höggradigt rent gods, läkemedel och livsmedel.
- Patienter är medvetna idag, det innebär en trygghet att se personalen desinfektera sina händer.

### **Råd**

- 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.

### **Händerna ska desinfekteras både före och efter användning av handskar för att**

- Du ska bryta smittvägen både före och efter användning av handskar.
- för att inte förorena förpackningen med orena händer när du tar i handskförpackningen.
- Inte förorena handskarna i förpackningen med orena händer. Handskar är en ren produkt och ska så förbli.
- Handskar går lätt sönder, det kan vara små mikrohål i handsken.
- Handen förorenas när handsken tas av. Det "skvätter" upp mikroorganismer på handen.

### **Råd:**

- 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 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.
- minska mängden smittämnen som når handen så att handdesinfektionsmedlet kan avlägsna föroreningar.
- 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.

## **Råd:**

- 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 för att**

- 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.
- inte flytta smitta hos samma patient från t.ex. ett infekterat sår till en central venkateter (CVK).

# Arbetskläder

## **Arbetskläder**

Tänk på att ha desinfekterade händer innan du tar i de rena kläderna för att inte förorena dem. Används endast på arbetsplatsen och vid transport mellan olika arbetsplatser. Använda/smutsiga arbetskläder läggs i tvättsäck på arbetsplatsen.

### **Arbetskläderna ska ha korta ärmar för att**

- 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 med ärmarna.
- Kortärmat ska användas vid patientnära och vårdrelaterat arbete.
- Långärmat är tillåtet när du inte arbetar patientnära men **MÅSTE** tas av när du jobbar patientnära och vårdrelaterat arbete
- men om du fryser, använd ett linne eller en t-shirt med kort ärm under arbetskläderna eller kortärmad värmeväst som byts varje dag.

### **Arbetskläderna ska bytas dagligen, eller vid behov oftare för att**

- Arbetskläderna blir successivt nedsmutsad under dagen med diverse mikroorganismer.
- mikroorganismer som *Staphylococcus aureus* kan överleva i flera veckor på kläder och utgöra risk för smittspridning.

## **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 för att**

- 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.

#### **Råd:**

- 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

### Det är viktigt att ha hel hud på händer och underarmar för att:

- Sår eller eksem på händerna eller underarmarna medför ökad risk för smittspridning både till patienter och till den vård- och omsorgspersonal som har skadad hud.
- Det går inte att desinfektera händer och underarmar korrekt om man har sår eller eksem.

### Råd

- Vid sår och hudproblem på händer eller underarmar, ta kontakt med din chef som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas.
- Mjukgörande kräm används för att förebygga torra och nariga händer. Smörj händerna i samband med raster och/eller efter arbetsdagens slut. Produkten hanteras så att den inte blir förorenad eller riskerar att sprida smitta mellan personal

### Det är viktigt att inte ha infektion på händer och underarmar för att:

- 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, kan du inte arbeta nära patienterna.
- Risken för att sprida smitta är mycket stor liksom risken att fånga upp mikroorganismer i såret.
- Risken är stor att maten kontamineras vid mathantering.

### Vid piercing är det viktigt att hålen är läkta och fria från infektioner för att:

*(Tänk på att piercing även är örhängen, hand-web (en piercing i huden mellan fingrarna) och dermal anchor (saker som sticker upp ur huden)).*

- Om hålet är infekterat kan smitta spridas vidare via vårdpersonalens händer.
- Piercing får inte hindra korrekt användning av skyddsutrustning, exempelvis andningsskydd och handskar ej heller inte hänga ner i arbetsfält och förflytta smitta.
- Piercing får inte hindra en korrekt handdesinfektion.

### Det är viktigt att tatueringar är läkta och fria från infektioner för att:

- Oläkta tatueringar räknas som öppet sår. Därför ska tatuering utföras under en längre ledighet eftersom huden blir sårig.

- Du måste kunna utföra en korrekt handdesinfektion. Det kan du inte när du bär förband eller har sårig hud.

**Långt hår, skägg och huvudduk ska fästas upp för att:**

- Hår bär på mikroorganismer som kan falla ner i exempelvis sår eller doppas ner i arbetsfält och på det sättet sprida mikroorganismer vidare.
- Handen kan bli förorenad av håret och håret kan bli förorenat av handen.
- Huvudduk jämföras med hår och sköts på samma sätt. Ska vara instoppad under arbetskläderna.
- Skägget inte ska förhindra korrekt användning av skyddsutrustning som exempelvis andningsskydd.

**Naglar ska vara korta, fria från nagellack och konstgjorda naglar för att:**

- Det är svårt att hålla rent under långa naglar.
- Nagellack, även ofärgat får sprickor och krackelerar trots att det ser slätt och fint ut på ytan och där fastnar mikroorganismer.
- Mikroorganismer lättare fastnar på konstgjorda naglar än på naturliga naglar.
- Det kan växa mögel, hud/tarmbakterier och svampar i lösnagel materialet. 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.
- Det är omöjligt att genomföra en korrekt handdesinfektion med konstgjorda naglar.

**Stänkskydd som vätskeavvisande munskydd i kombination med skyddsglasögon, eller ett visir ska användas för att:**

- skydda bäraren från att få stänk av blod eller andra kroppsvätskor i näsa/mun/ögon för att förhindra smitta. Exempelvis vid sugning av luftvägar och skydd mot blodstänk eller andra kroppsvätskor.