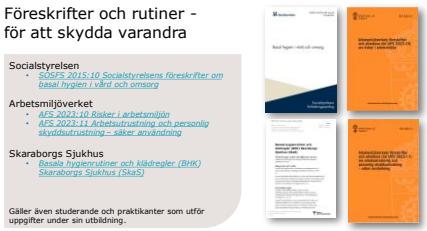


Manus till bildspel Basala hygienrutiner och klädregler

Här nedan följer förslag på talarmanus till bilderna

 Basala hygienrutiner och klädregler Skaraborgs Sjukhus	Detta bildspel beskriver basala hygienrutiner och klädregler. Reviderad i september 2026.
Föreskrifter och rutiner - för att skydda varandra  Socialstyrelsen • SOSFS 2015:10 Socialstyrelsens föreskrifter om basal hygien i vård och omsorg Arbetsmiljöverket • AFS 2023:10 Risker i arbetsmiljön • AFS 2023:11 Arbetsutrustning och personlig skyddsutrustning – säker användning Skaraborgs Sjukhus • Basala hygienrutiner och klädregler (BHK) Skaraborgs Sjukhus (2026) Gäller även studerande och praktikanter som utför uppgifter under sin utbildning.	Basala hygienrutiner och klädregler bygger framförallt på två föreskrifter: - Socialstyrelsens föreskrift Basal hygien i vård och omsorg - Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd (AFS 2023:10) om risker i arbetsmiljön. Se Avdelning VI: Smitta. Basal hygien i vård och omsorg har som mål att skydda patienter och Risker i arbetsmiljön har som mål att skydda arbetstagaren. Föreskrifterna är bindande. Skaraborgs Sjukhus har en lokal rutin.
Basala hygienrutiner Viktigaste åtgärden för att förebygga vårdrelaterade infektioner och smittspridning! Tillämpas: • i alla vård- och patientnära situationer och i allt vårdrelaterat arbete • av all personal • oavsett känd smitta eller inte. 	• 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 patientnära situationer samt i vårdrelaterat arbete, och av all personal oavsett om det finns en känd smitta eller inte. • Patientnära 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. • Affischen finns publicerad på Vårdhygiens hemsida och kan skrivas ut. Affischen har en QR-kod som leder till Vårdhygiens hemsida.

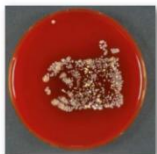
Arbetskläder

- Ska ha kort ärm som slutar ovanför armbågen
- Byts dagligen eller oftare vid behov
- Tillhandahålls av arbetsgivaren och tvättas av Alingsås Tvätteri
- Används av all vårdpersonal vid undersökning, vård och behandling
- Används endast på arbetsplatsen.



- 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. Det är inte tillåtet att bära ett långärmat plagg med uppkavlade ärmar under arbetskläderna.
- De ska bytas dagligen eller oftare om de t.ex. blivit våta eller förorenade.
- Arbetskläderna tillhandahålls av arbetsgivaren och tvättas av Alingsås tvätteri. Hanteras och förvaras så att dess renhetsgrad behålls efter tvätt.
- Används av all vårdpersonal 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 patienter och personal via nedsmutsad arbetsdräkt

Bakterieodling - långärmad rock



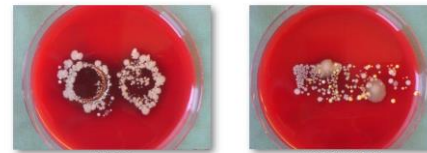
- Bilden visar bakterietillväxten längst ner på en rockärm. Ett tumavtryck har tagits genom rockärmen och tryckts mot en odlingsplatta.
- En lång ärm kan exempelvis doppas ner i ett sår, i avföring, i mat och föra mikroorganismer vidare.

Hår, skägg och huvudduk

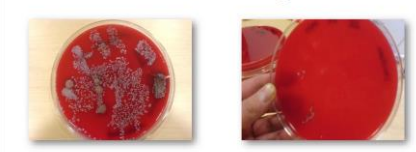
- Långt hår och skägg ska fästas upp så att det inte hänger eller faller ned i arbetsfältet.
- Om huvudduk används ska den fästas så den inte lossnar, nedhängande delar ska vara instoppade i halslinningen och den ska vara synligt ren.



- 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 	• Kontaktsmitta via händerna är den vanligaste av alla smittvägar.
Händer och underarmar • Fria från armbandsur, aktivitetsband och smycken • Fria från bandage, plåster och stödskenor 	• Händer och underarmar ska vara fria från armbandsur och smycken samt bandage, stödskenor eller motsvarande. De samlar mikroorganismer och förhindrar en effektiv handdesinfektion.
Bakterieodling  Ringar Klockarmband	• 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 • Kortklippta • Inget nagellack • Inget konstgjort material, som lösnaglar 	• 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.

Hud - Händer och underarmar ska ha hel hud för att möjliggöra fullgod handdesinfektion - Vid sår och hudproblem på händer eller underarmar, kontakta din chef 	- 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 	- 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 patientnära och vårdrelaterat arbete - Före rent och efter orent arbete - Före och efter användning av handskar - Före och efter användning av handskar efter kontakt med en yta eller föremål i patientens närmiljö - Före och efter samt vid behov under patientnära vårdmoment. 	- Händerna ska desinfekteras med ett alkoholbaserat desinfektionsmedel omedelbart före och efter omvårdnadsnära och vårdrelaterat arbete. Vid till exempelvis kateterisering, sårvård, hantering av mat, läkemedel och sterilt material. - Före rent och efter orent arbete och före och efter användning av handskar. - Före och efter användning av handskar efter kontakt med en yta eller föremål i patientens närmiljö - Före och efter samt vid behov under patientnära vårdmoment.
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.fallbalmmyndigheten.se/contentassets/999d3a3e3b2a63ee4117931bf995979/so-desinfektera-du-handerna.pdf	Gör så här: - Kupa handen och fyll den med handdesinfektionsmedel, 2–4 ml beroende på händernas storlek. Mängden desinfektionsmedel ska vara så stor att det täcker hela hudområdet och håller huden fuktig under hela inverknings tiden (cirka 30 sekunder eller enligt tillverkarens anvisning). - Gnid in medlet överallt på händerna. Börja med handflatorna, handryggarna, fingertopparna, runt alla fingrar och i tumgreppen. Avsluta med handlederna. Vid behov desinfekteras hela underarmarna. - Fortsätt gnida enligt punkt 2 tills huden känns torr, det tar cirka 30 sekunder - I de fall hela underarmarna behöver desinfekteras behövs ytterligare handdesinfektionsmedel.

	Om händerna har tvättats med tvål och vatten ska de vara helt torra före handdesinfektion för att förhindra utspädning och ett sämre resultat.
Bakterieodling  Före handdesinfektion Efter handdesinfektion	- 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	- Tvätta händerna med flytande tvål och vatten då de är synligt smutsiga eller känns kladdiga. - De tvättas också efter omvårdnadsarbete hos patient med diarré och/eller kräkning. Anledningen till handtvätt efter kontakt med patient 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. Gör så här: 1. Blöt händerna med rinnande vatten. 2. Ta flytande tvål i handen. 3. Gnid in tvålen tills den löddrar i händerna. 4. Se till att tvålen kommer åt överallt på händerna. Börja med handflatorna, handryggarna, fingertopparna, runt alla fingrar och i tumgreppen. Avsluta med handlederna. Vid behov tvättas även underarmar. 5. Skölj av tvålen med rinnande vatten. 6. Torka händerna torra med torkpapper eller pappershandduk.

	7. Stäng av kranen med papper eller armbåge. 8. Desinfektera händerna Flytande tvål har oftast begränsad hållbarhet efter att förpackningen brutits. Flaskan ska vara märkt med symbol som anger hållbarhet efter öppnande. Märk flaskan med brytningsdatum.
Handskar • Använd handskar endast 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. 	• Använd handskar endast 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 • Blodtryckstagning och pulsmätning • Vid hårvård. 	• Vid dessa moment räcker i normalfallet en nydesinfekterad hand: • Riskbedöm behovet av handskar! • När du håller någon i handen • Matning • Blodtryckstagning och pulsmätning • Vid hårvård.
Handskar Skyddar händerna mot stora mängder mikroorganismer som finns i kroppsvätskor • Använd endast vid kontakt med eller risk för kontakt med kroppsvätskor t.ex. vid – nedre toalett – hantering av smutstvätt – byte av urinuppsamlingspåse – såromläggning 	• Handskar skyddar händerna mot stora mängder mikroorganismer som finns i kroppsvätskor • Handskar ska endast användas vid risk för kontakt med kroppsvätskor, t.ex. då man hjälper någon med nedre toalett, vid hantering av smutstvätt, man byter en urinuppsamlingspåse eller vid omläggning av sår. • Handskar används också vid smutsigt arbete och vid kontakt med desinfektionsmedel.

Händerna ska desinfekteras både före och efter användning av handskar  Odling tagen från vänster sida av handskpaketet	• 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 	• 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 patientens bara hud, t.ex. vid: • Nära omvårdnadsarbete • Hjälp med personlig hygien • Sängbäddning (ej renbäddning) • Omhändertagande av smutsig tvätt. 	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. 	• Rulla inte upp förklädet och släpp ut 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.

Relaterad information



- [Basal hygien i vård och omsorg SOSFS 2015:10](#) – Socialstyrelsen
- [Basala hygienrutiner och klädregler \(BHK\) Skaraborgs Sjukhus \(SkaS\)](#)
- [Basala hygienrutiner](#) – Vårdhandboken
- [Risker i arbetsmiljön \(AFS 2023:10\)](#) – Arbetsmiljöverket
- [Arbetsutrustning och personlig skyddsutrustning – säker användning](#) - Arbetsmiljöverket
- [Smittvägar](#) – Vårdhandboken
- [Vårdhygienisk bedömning av riskfaktorer för smittspridning i vård och omsorg](#) - SkaS rutin

Innehållet i bildspelet utgår från information på dessa sidor.

Tack!