

## Introduktion i vårdhygien för nya medarbetare – kommunal vård och omsorg

### Infektion av vård och omsorg

Vårdtagare kan få en infektion av den behandling eller omvårdnad som ges inom vård och omsorg. Uppskattningsvis kan ca 50 % av alla dessa infektioner undvikas om vi arbetar korrekt och följer hygienrutiner. En infektion kan orsaka stort lidande för de som drabbas. Vanliga typer av infektioner som vårdtagare kan drabbas av är urinvägsinfektion, lunginflammation och postoperativ sårinfektion. Att vårdtagaren har KAD, infarter, sår, hög ålder och är immobiliserad ökar risken för att de drabbas av en infektion. För att kunna förebygga dessa är det viktigt att ha goda rutiner kring hantering av riskfaktorer och att öka medvetenheten kring dessa.

För att läsa mer om infektioner som vårdtagare och patienter kan få av vård och omsorg, klicka på länken [VRI-Smart®](#)

### Smitta och smittspridning

Smittvägarna i vården är många. Särskilt i vårdtagarens närmiljö är risken stor för att smitta överförs. Infektioner kan orsakas av smittämnen som redan finns på vårdtagarens hud och slemhinnor eller av smittämnen som överförs från omgivningen, från andra vårdtagare, från vård- och omsorgspersonal, eller från den omgivande miljön.

De smittämnen som ger upphov till infektioner som drabbar vårdtagaren av vård och omsorg är oftast bakterier, men de kan även vara virus, svampar eller parasiter.

### Kontaktsmitta

Den vanligaste smittvägen i vård och omsorg är kontaktsmitta. Direkt kontaktsmitta innebär att smittämnen överförs från smittkällan till andra individer utan mellanled. Smittämnen kan överföras från exempelvis ett infekterat sår eller en nagelbandsinfektion hos någon som tar hand om en vårdtagare. Den smittväg som har störst betydelse i vården är den indirekta kontaktsmittan som innebär att förorenade händer överför smittämnen från en smittkälla (infekterad vårdtagare, koloniserad person eller förorenad yta) till en annan vårdtagare eller till personal. Genom att använda handdesinfektionsmedel i rätt situationer kan man snabbt och effektivt bryta denna smittväg och minska risken för smittspridning.

### Droppsmitta

När en person kräks, hostar eller nyser bildas det små vätskedroppar som flyger iväg en bit i luften. Även mikroorganismer i luftvägssekretet följer med. En person som står nära intill kan få dropparna rakt på sig, t.ex. i ögon, näsa och mun eller andas in dropparna och på så sätt bli smittad. Omkringliggande ytor och föremål riskerar att bli kontaminerade av dropparna och förs det därefter vidare övergår det till kontaktsmitta.

## Basal hygien

De viktigaste åtgärderna för att förebygga smittspridning i vården är följsamhet till basala hygienrutiner och korrekt klädsel. Genom en god handhygien kan smittspridning och infektioner förebyggas och patientsäkerheten öka.

### Personligt hygienansvar

Du som personal kan själv bära på infektioner eller smitta som kan infektera den du ger vård och omsorg eller dina arbetskamrater. Den du vårdar är oftast på grund av sjukdom, ålder eller behandling mer infektiöskänslig än dina friska arbetskamrater.

Om du har ett infekterat sår, nagelbandsinfektion, handeksem eller psoriasis på händer eller underarmar ska du alltid rapportera det till närmaste chef som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas. Har du diarré och/eller kräkning eller andra tecken på mag-/tarminfektion ska du inte arbeta.

Händer, kläder, hår och smycken kan utgöra smittvägar för indirekt kontaktsmitta och det är därför viktigt att du följer de regler som finns och alltid är noga med din personliga hygien när du arbetar i vård och omsorg.

### Klädregler

Personal kan i sitt arbete överföra smitta från vård- och omsorgstagare via sina kläder. Arbetskläder, d.v.s. de kläder som används i vård- och omsorgsarbete under arbetstid, bör tillhandahållas av arbetsgivaren. Oavsett om det är arbetsgivaren eller den enskilde som bekostar dem gäller nedanstående:

- Arbetskläderna får endast bäras i arbetet. Om arbetet bedrivs på flera platser, får de dock bäras vid färd mellan dessa.
- Arbetskläderna ska bytas dagligen samt snarast möjligt då de blivit våta eller förorenade.
- Arbetskläderna ska ha en kort ärm som slutar ovanför armbågen för att möjliggöra en korrekt handdesinfektion. Kortärmad t-shirt får användas under arbetskläderna.
- Arbetskläderna tvättas företrädesvis i en kontrollerad och kvalitetssäkrad process på tvätterier eller i annat fall på arbetsplatsen. Arbetskläderna som tvättas på arbetsplatsen ska tvättas i lägst 60 grader och torkas i torkskåp eller torktumlare.
- Arbetskläderna ska förvaras så att dess renhet bibehålls fram till användandet.

Ta del av din kommuns klädpolicy och lokala rutiner för att få veta mer hur det fungerar med arbetskläder, ombyte, tvätt och förvaring av rena arbetskläder.

### Händer

För att skapa förutsättning för en fullgod handhygien krävs:

- Kortklippta naglar
- Naglar fria från nagellack, nageldekorationer eller andra konstgjorda material
- Händer och underarmar som är fria från plåster och stödskenor eller liknande

Var rädd om dina händer. Använd handkräm i samband med längre rast eller efter arbetspassets slut för att förebygga torra och nariga händer. Hel hud är ditt bästa skydd mot smittämnen.

### **Smycken**

Ringar, armband eller armbandsklocka får inte användas, liksom piercing på händer och underarmar. De samlar mikroorganismer och hindrar en god handhygien. Halsband eller andra smycken som används får inte hänga ned i arbetsfältet.

Smycken i piercade hål utgör en smittkälla om hålet är infekterat. Vid infektion kontakta din chef. Vid hantering av livsmedel gäller livsmedelslagstiftningen. Enhetschef eller motsvarande beslutar om vilka riktlinjer som gäller på din arbetsplats.

### **Hår**

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

### **Skoskydd**

Skoskydd ger ingen vårdhygienisk vinning för personal, men kan inom ordinärt boende användas av andra orsaker. Desinfektera händerna i direkt anslutning till att du tagit på och tagit av skoskydden.

### **Basala hygienrutiner**

Basala hygienrutiner ska tillämpas av all personal som utför vård och omsorgsmoment, överallt där vård och omsorg bedrivs. Detta oberoende av vårdgivare och vårdform och om det finns känd smitta eller inte. Detta baseras på Socialstyrelsens bindande föreskrift SOSFS 2015:10 Basal hygien i vård och omsorg (M och S). Syftet med basala hygienrutiner är att förhindra smittöverföring.

I basala hygienrutiner ingår:

- Handhygien, dvs alltid handdesinfektion och ibland också handtvätt
- Handskar
- Skyddskläder

### **Handhygien**

Kontaktsmitta via händer är den vanligaste smittvägen inom all vård och omsorg. Därför är god handhygien vårt enklaste, billigaste och mest effektiva sätt att förebygga smittspridning.

### **Handdesinfektion**

Desinfektera händerna med ett alkoholbaserat handdesinfektionsmedel som är godkänt enligt SS-EN 1500. Handdesinfektion utförs för att avdöda mikroorganismer och därmed bryta smittvägen. Handdesinfektionsmedlet är återfettande och förhindrar att huden torkar ut.

Utför handdesinfektion:

- före och efter alla vård- och omsorgsmoment, även då du ska använda handskar.
- före rent arbete och efter orent/smutsigt arbete.

Gör så här:

- Kupa handen och fyll den med handdesinfektionsmedel, ca 2-4 ml.
- Gnid in medlet över hela händerna, den mekaniska bearbetningen är viktig.

- Börja med handflatorna, handryggarna, fingertopparna, runt alla fingrar och i tumgreppen. Avsluta med handlederna och en bit upp på underarmarna om behov föreligger.
- Fortsätt gnida tills huden åter känns torr.

### Handtvätt

Tvätta händerna med flytande tvål och vatten:

- om händerna är synligt smutsiga eller känns kladdiga
- efter kontakt med vård- och omsorgstagare som har kräkningar eller diarré
- om händerna blivit nedsmutsade med kroppsvätskor

Torka händerna torra med engångspapper och avsluta med handdesinfektion. Då alkoholbaserade handdesinfektionsmedel inte har fullgod effekt på vissa tarmvirus och sporer, som kan ge magsjuka, krävs handtvätt med tvål och vatten, efter kontakt med vård- och omsorgstagare med diarré och kräkning.

### Handskar

Använd handskar vid kontakt med eller risk för kontakt med urin, avföring, kräkning, blod och sekret, samt vid smutsigt arbete. Handskarna minskar nedsmutsningen av personalens händer, så att handdesinfektionsmedlet kan ha fullgod effekt. Handskar utgör ett mekaniskt skydd vid stickskada.

Handskas rätt med handskar:

- Desinfektera alltid händerna före du tar fram handskar (vård- och omsorgstagaren garanteras då en ren handske på utsidan och handskarna i förpackningen behåller sin renhetsgrad).
- Berör inte omväxlande smutsigt och rent. Byt handskar mellan olika vård- och omsorgsmoment, även hos samma vård- och omsorgstagare. Sprita inte handskar!
- Tänk på att handskar blir förorenade vid vård- och omsorgsarbete och sprider smitta på samma sätt som en smutsig hand.
- Byt handskar mellan varje vård- och omsorgstagare.
- Kasta handskarna direkt efter användning.
- Desinfektera händerna efter att du tagit av dig handskarna.
- Utsätt inte händerna för handskar längre tid eller oftare än nödvändigt, eftersom huden luckras upp under en tät handske och medför ökad risk för hudbesvär.

### Val av handskar

Välj rätt handske för det arbetsmoment du utför. Handsken ska ha rätt storlek för att passa din hand. Plasthandskar kan användas för korta arbetsmoment, t.ex. hantering av smutsvätt, byte av urinuppsamlingspåse. Undersökningshandskar av vinyl/nitril rekommenderas till vård- och omsorgsmoment som t.ex:

- Injektioner
- Blodprovstagning
- Såromläggning
- Hjälp med nedre toalett
- Byte av inkontinenshjälpmedel
- Sugning av luftvägar
- Vid hantering av kemiska medel

Handskar av Nitril ger ett bättre skydd vid hantering av cytostatika och kemiska medel. Nitril har också hög motståndskraft mot punktioner eller revor och ger en tydlig indikation om detta trots allt skulle uppstå.

### **Plastförkläde**

Plastförkläde ska användas vid de vård- och omsorgsmoment där det finns risk för att arbetskläderna kan förorenas genom direktkontakt med en helt eller delvis avklädd person, dennes kroppsvätskor eller annat biologiskt material (t ex hud och hudfragment). Plastförkläde används i syfte att minska risken för överföring av smitta i vård- och omsorgsarbete.

Exempel på vård- och omsorgsmoment där plastförkläde bör användas:

- Hjälp med personlig hygien och på- och avklädning
- Bäddning
- Hantering av smutsvätt
- Byte av inkontinenshjälpmedel
- Sugning av luftvägar
- Omläggning av sår
- Plastförklädet är engångs och slängs efter användning.

Långärmade plastförkläden ska finnas att tillgå vid specifika situationer, t.ex. där det förekommer stor risk för att personalens armar förorenas av kroppsvätskor eller vid vård- och omsorg av person med skabb.

Ev. avsteg från ovanstående ska godkännas av Medicinskt ansvarig sjuksköterska i respektive kommun.

Läs mer om handhygien och smittspridning här:

[Allt du vill veta om handhygien \(Folkhälsomyndigheten\)](#)

### **Smittor**

Vissa smittor kräver särskild hantering, läs mer under vårdhygieniska riktlinjer under specifik smitta.

[Smittor A-Ö-Folkhälsa och sjukvård](#)

### **Skyddsutrustning**

Vid vissa symtom och/eller smittor rekommenderas användning av skyddsutrustning.

#### **Munskydd**

Munskydd syftar i första hand till att skydda dig mot skvätt och stänk. Används tillsammans med antingen visir eller skyddsglasögon.

#### **Visir/skyddsglasögon**

Används för att skydda dina ögon mot skvätt och stänk. Används tillsammans med munskydd/andningsskydd.

#### **Långärmat förkläde**

Används vid omvårdnad av vårdtagare med diarré och kräkning och i de situationer det finns risk för kraftig kontamination av arbetskläderna.

#### **Andningsskydd**

Används vid vård av vårdtagare med luftburen smitta.

För mer information och instruktion kring hantering av skyddsutrustning, läs här: [Skyddsutrustning](#)

## Städning

Vissa smittämnen har en förmåga att överleva under veckor eller till och med månader i vård- och omsorgsmiljön. Mest smittämnen finns på ställen som vårdtagare och personal ofta tar i och i vårdtagarens omedelbara närhet. Städning minskar mängden mikroorganismer i miljön och är en viktig faktor för att förebygga smittspridning och uppkomsten av infektioner.

## Vårdtagarnära ytor

Vårdtagarnära ytor blir snabbt förorenade av smittämnen från vårdtagaren. Alla vårdtagare, även de som inte har någon infektion, är bärare av smittämnen som kan smitta andra och i vissa fall orsaka en infektion. Vårdtagarnära ytor innefattar vårdtagaren och dess omedelbara omgivning.

Det är viktigt att rengöra vårdtagarnära ytor regelbundet för att minska mängden mikroorganismer i miljön och därmed minska risken för smittspridning. När vårdtagare är sjuka med tex hosta, nysningar, diarré eller kräkningar är det klokt att dagligen torka tagytor många tar i med händerna.

## Desinfektion

Generellt sett används alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel för desinfektion. Det finns undantag då andra ytdesinfektionsmedel används vid vissa smittor, se här för att läsa mer: [Val av kemiska medel](#)

## Punktdesinfektion

Punktdesinfektion ska alltid utföras direkt vid spill av kroppsvätskor. Använd torkpapper och alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt. Skydda händerna med handskar och arbetskläderna med plastförkläde om det behövs. Punktdesinfektion utförs av den som först upptäcker spill.

## Medicinteknisk utrustning

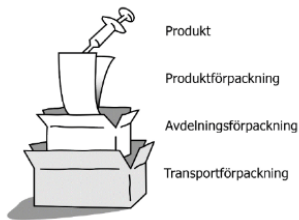
Det vanligaste sättet att överföra bakterier och virus (smitta) är via händerna, men överföring kan även ske via otillräckligt rengjorda hjälpmedel och medicinteknisk utrustning som används till flera vårdtagare. De flesta bakterier och virus kan leva från timmar, dagar till flera månader på ytor. Risken för smittspridning varierar beroende på typ av hjälpmedel och utrustning. Vid användning av hjälpmedel och medicinteknisk utrustning ska de alltid vara synligt rena.

Exempel på hjälpmedel är säng, madrass, rollator, rullstol, duschbriks, sittdynor, vänd- och lyfthjälpmedel. Exempel på medicinteknisk utrustning är blodtrycksmanschett, stetoskop, termometer, pulsoximeter och bladderscan.

Läs mer här om [Rengöring av hjälpmedel och medicinteknisk utrustning i ordinärt och särskilt boende](#)

## Förrådshantering

Det är viktigt att bevara en produkts renhetsgrad, det vill säga att hantera produkten aseptiskt för att behålla det rena rent och det sterila sterilt. Det finns många aspekter att ta hänsyn till för att bevara renhetsgraden hela vägen fram till vårdtagaren. Detta innefattar bland annat avemballering (uppackning från transportförpackning), korrekt förvaring i förråd, handhygien vid hantering och att det finns rutinbeskrivningar.



**Viktigt att tänka på:**

- Desinfektera alltid händerna innan du tar något ur ett förråd med rent/sterilt material. Detta inkluderar även närförråd såsom lådor, skåp och väskor.
- Det material som tas ut från ett sterilt förråd får ej läggas tillbaka.
- Sterila produkter ska förvaras i sina avdelningsförpackningar så långt det är möjligt. Om produktförpackningar flyttas över till låda eller back förkortas utgångsdatumet.
- Transportförpackningar får ej tas in i sterilt förråd.

För mer information om förrådshantering, se Vårdhygiens riktlinje: [Sterila produkter -förvaring, hantering och transport.\(Folkhälsa och sjukvård\)](#)

**Kontakt med Vårdhygien**

Vid frågor gällande vårdhygien är ni välkomna att ringa eller maila oss!  
010-24 22307 [smittskydd.vardhygien@rjl.se](mailto:smittskydd.vardhygien@rjl.se)