

## Riktlinjer för Basal hygien i kommunal hälso- och sjukvård samt äldre- och funktionshinderomsorgen i Jönköpings län

Den viktigaste åtgärden för att förhindra smittspridning och vårdrelaterade infektioner (VRI) är följsamhet till basal hygien i vård och omsorg. Socialstyrelsens föreskrift (SOSFS 2015:10) om basal hygien i vård och omsorg omfattar regler om:

- användning av arbetskläder
- basala hygienrutiner d.v.s handhygien, användning av skyddshandskar och skyddskläder (engångsförkläde).

Detta är åtgärder som ska tillämpas i direkt och indirekt vård- och omsorgsnära arbete inom kommunal hälso- och sjukvård, äldre- och funktionshinderomsorgen. Syftet är att förebygga direkt och indirekt kontaktsmitta.

I dokumentet nedan beskrivs även särskilda hygienåtgärder som användning av stänkskydd och andningsskydd i syfte att skydda personalen. Detta i enlighet med Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd (AFS 2023:10) om risker i arbetsmiljön, Avdelning VI: smitta, 11 kap. Smittrisker.

### Personligt hygienansvar

Du som personal kan själv bära på en smitta eller ha en pågående infektion, som kan utgöra en risk för smittspridning i vård- och omsorgsarbete, både till vårdtagare och arbetskamrater. Den du vårdar är dock oftast på grund av sjukdom, ålder eller behandling mer infektionskänslig än dina friska arbetskamrater.

Det är arbetsgivarens ansvar att identifiera smittrisker i arbetet och bedöma vilka åtgärder som behöver vidtas. Det är därför viktigt att du som personal informerar närmaste chef om det finns anledning till att misstänka att du har en smittsam infektion. Generellt gäller att:

- Personal med pågående diarré och/eller kräkning ska inte arbeta.
- Personal med nyttillkomna förkylningssymtom, hosta, halsont eller feber ska inte arbeta.
- Personal med sår/skadad hud, eller förband på händer och underarmar som medför att handdesinfektion inte kan utföras enligt basala hygienrutiner, ska inte delta i vård- och omsorgsarbete.
- Personal med infekterade sår på fingrar (inklusive nagelband), händer eller underarmar ska inte delta i vård- och omsorgsarbete eller hantera eller bereda oförpackade livsmedel.

## Vad är direkt och indirekt vård- och omsorgsnära arbete?

### Direkt vård- och omsorgsnära arbete

Avser arbete där personal har fysisk kontakt med vårdtagare som ges vård, omsorg, undersöks eller behandlas.

### Indirekt vård- och omsorgsnära arbete

Avser arbete med material eller lokaler som bedöms innebära ökad risk för smittspridning. Exempelvis städning som utförs på särskilt boende för äldre eller gruppboende, tvätthantering, förrådshantering och arbete i desinfektionsrum eller läkemedelsrum.

## Vem ska följa föreskriften?

Du som arbetar:

- inom kommunal hälso- och sjukvård
- i gruppboende, hemtjänst och särskilt boende för äldre
- som personlig assistent och arbetar på särskilt boende som omfattas av föreskriften

Även du som är student inom vård och omsorg omfattas av föreskriften när du genomför dina praktiska moment inom vård- och omsorgsverksamheterna.

## Vilka omfattas inte av föreskriften?

Reglerna gäller inte dig som:

- är personal som **inte** deltar i *direkt eller indirekt vård- eller omsorgsnära arbete*. Men det är ändå viktigt att alla som vistas i vård- eller omsorgsmiljö utför sitt arbete på ett sätt som förebygger risk för smittspridning.
- är personlig assistent och arbetar i någons hem, eller du som arbetar i daglig verksamhet. **Krav på god kvalitet, inklusive förebyggande av smittspridning, gäller dock även vid dessa insatser.**

I dessa verksamheter bör en bedömning göras om vilka risker för smitta och smittspridning som finns, samt vilka hygienåtgärder som behöver vidtas. Som lägst nivå ska följsamhet till Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd (AFS 2023:10) om risker i arbetsmiljön uppfyllas. Vid förhöjd risk för smittspridning exempelvis många fysiska kontakter med vårdtagare, kontakt med kroppsvätskor eller utförande av hälso- och sjukvårdsinsatser (även om de bedöms som egenvård) kan den som bedriver verksamheten fatta beslut om att föreskriften ska följas.

## Arbetskläder

Arbetskläder omfattar de kläder som du använder på ditt jobb, i direkt och indirekt vård- och omsorgsnära arbete. Arbetskläderna ska bestå av en under- och en överdel eller en sammansatt över- och underdel (klänning som slutar nedanför knäna) och bör tillhandahållas av arbetsgivaren. Oavsett om arbetsgivaren eller den enskilde bekostar arbetskläderna gäller nedanstående:

- Arbetskläder får endast bäras i arbetet. Om arbetet bedrivs på flera platser, får de dock bäras vid färd mellan dessa.
- Arbetskläder ska bytas dagligen samt snarast möjligt om de blivit våta eller förorenade.
- Arbetskläder ska ha en kort ärm som slutar ovanför armbågen för att möjliggöra en korrekt handdesinfektion.
- Det är inte tillåtet att kombinera arbetskläder med privata kläder. Undantag är underkläder, kortärmad tröja (under arbetsdräkten) strumpor, strumpbyxor/tights och huvudduk.
- Arbetskläder tvättas företrädesvis i en kontrollerad och kvalitetssäkrad process på tvätterier eller i annat fall på arbetsplatsen. Arbetskläder som tvättas på arbetsplatsen ska tvättas i lägst 60 grader och torkas i torkskåp eller torktumlare.
- Arbetskläder 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.

## Handhygien

Kontaktsmitta via händerna är den vanligaste smittvägen. God handhygien är det enklaste, billigaste och mest effektiva sättet att förebygga smittspridning.

Förutsättningar för god handhygien uppfyller du genom:

- hel hud, utan sår, eksem eller liknande
- inte använda ringar, armband, armbandsklocka, bandage, plåster, stödskenor eller motsvarande på händer eller underarmar
- hålla naglarna korta och fria från nagellack, nageldekorationer eller annat konstgjort material

Sår eller skadad hud på händerna medför en ökad risk för smittspridning, både till vårdtagare och till personalen med skadad hud. Använd handkräm i samband med längre rast eller efter arbetspassets slut för att förebygga torra och nariga händer.

Informera närmaste chef vid hudproblem på händer/underarmar som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas. En individuell bedömning behöver alltid göras.

- Personal med handeksem hänvisas till företagshälsovård eller primärvård, för bedömning och ställningstagande till behandling.
- Efter riskbedömning kan arbetsuppgifterna behöva ses över och under en period anpassas, till uppgifter som inte kräver följsamhet till basala hygienrutiner. Om arbetsuppgifterna inte kan anpassas, kontaktas HR för stöd i fortsatt hantering inför ev. omplacering/avstängning

## Handdesinfektion

Desinfektera händerna med alkoholbaserat handdesinfektionsmedel med återfuktande medel, godkänt enligt SS-EN 1500.

**Utför handdesinfektion:**

- direkt före och direkt efter vård- och omsorgsnära arbete, även då du ska använda handskar.
- före rent arbete och efter orent arbete.

[Affisch – Så här utför du en korrekt handdesinfektion](#) (Smittskydd Vårdhygien)  
[Affisch – Så desinfekterar du händerna](#) (Folkhälsomyndigheten)

Alkoholbaserat handdesinfektionsmedel innehållande återfuktande medel är mindre uttorkande och mer skonsamt för huden än handtvätt med tvål och vatten

**Handtvätt**

Tvätta händerna med flytande tvål och vatten

- när händerna är synligt smutsiga eller känns orena
- efter kontakt med vårdtagare som har kräkningar eller diarré samt efter kontakt med dennes närmiljö

Torka händerna torra med engångspapper och avsluta med handdesinfektion.

Se Folkhälsomyndighetens affisch: [Så här tvättar du händerna](#)

Frekvent användning av tvål och vatten ökar risken för uttorkning av huden.

**Handskar**

Använd handskar vid:

- kontakt med eller risk för kontakt med kroppsvätskor som urin, avföring, kräkning, blod och olika sekret, samt vid orent arbete.
- vid kontakt med rengörings- eller kemiska desinfektionsmedel.
- vid stickande och skärande arbetsmoment som exempel blodprovstagning, injektioner och borttagande av suturer.

Använd bara handskar när du verkligen behöver. Bedöm inför varje arbetsmoment om handskar är nödvändiga för det arbetsmoment du ska utföra. Överanvändning av handskar är mycket vanligt och kan öka risken för smittspridning. Användning av handskar under längre tid och oftare än nödvändigt bidrar också till att huden luckras upp och medför i sin tur ökad risk för hudbesvär.

**Handskas rätt med handskar:**

Desinfektera alltid händerna före du tar handskar (vårdtagaren garanteras då en ren handske på utsidan och handskarna i kartongen behåller sin renhetsgrad).

Berör inte omväxlande orent och rent med samma handskar.

Byt handskar mellan olika vård- och omsorgsmoment hos samma vårdtagare.

Handskar är för engångsbruk. Sprita aldrig handskar då det försämrar skyddseffekten och renhetsgraden inte kan garanteras efteråt.

Tänk på att handskar blir förorenade vid vård- och omsorgsarbete och sprider smitta på samma sätt som en oren hand. Ta av och kasta handskar direkt efter avslutat moment.

Desinfektera händerna efter att du tagit av dig handskarna.

### Val av handskar

Undersöknings- och skyddshandskar av vinyl eller nitril rekommenderas till vård- och omsorgsmoment som:

- Injektioner
- Blodprovstagning
- Såromläggning
- Munvård
- Hjälp med nedre toalett
- Byte av inkontinenshjälpmedel
- Sugning av luftvägar

Handskar av nitril ger ett bättre skydd vid hantering av cytostatika och andra toxiska läkemedel, samt vid hantering av olika rengörings- och kemiska desinfektionsmedel. Nitril har också hög motståndskraft mot punktioner eller revor och ger en tydlig indikation om detta trots allt skulle uppstå.

Plasthandskar (polyeten) kan användas för korta torra arbetsmoment där precision inte krävs, t.ex. hantering av smutstvätt eller byte av urinuppsamlingspåse.

### Skyddskläder -plastförkläde

Använd plastförkläde då arbetskläderna riskerar att komma i kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material som hud eller hudflagor. Exempel på sådana situationer kan vara:

- nära kontakt med helt eller delvis avklädd vårdtagare eller den obäddade sängen som vid personlig hygien, på- och avklädning, byte av inkontinenshjälpmedel eller bäddning
- hantering av smutsiga föremål eller textilier som kommer emot dina kläder.
- städning av toalett
- omläggning av sår

I första hand används ett ärmlöst plastförkläde. I situationer där det finns risk för kontakt med större mängd kroppsvätskor eller att armarna förorenas, exempelvis vid pågående kräkning och/eller diarréer då används ett långärmat plastförkläde. Plastförklädet är engångs och slängs efter användning.

### Stänkskydd

Vid vård- och omsorgsarbete som medför risk för stänk av kroppsvätskor mot ansiktet används:

- visir (kompletteras alltid med ett vätskeresistent munskydd (klass IIR) vid vård- och omsorg av vårdtagare med luftvägssymtom)

#### alternativt

- skyddsglasögon i kombination med vätskeresistent munskydd (klass IIR)

Stänkskydd bör användas vid exempelvis sugning av luftvägar.

Munskydd (klass IIR) är ett stänkskydd av engångstyp och slängs efter användning. Så länge det inte tagits av, blivit fuktigt skadats eller smutsats ned

kan det användas upp till 8 h. Det går bra att ha samma munskydd på sig hos flera vårdtagare i följd. Desinfektera händerna efter du tagit av munskyddet.

För vidare hanteringsanvisning av munskydd se:

[Munskydd – på- och avtagning](#) (Smittskydd Vårdhygien)

Skyddsglasögon och visir av flergångstyp ska rengöras och desinfekteras med alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt.

## Andningsskydd

Andningsskydd är avsedda att hindra små luftburna partiklar från att dras ned i luftvägarna och används vid nära kontakt med vårdtagare där det föreligger risk för allvarlig luftburn smitta, som exempelvis smittsam lungtuberkulos.

Andningsskyddet ska vara av klass FFP2 eller FFP3 (beroende på smitta) och det är viktigt att det sluter tätt. Andningsskyddet är engångs och slängs efter användning. Så länge det inte tagits av, skadats eller smutsats ned kan det användas upp till 8h. Det går bra att ha samma skydd på sig hos flera vårdtagare i följd.

## Hår, skägg och huvudduk

Hår och skägg som är långt ska vara uppsatt på ett sådant sätt att det inte hänger ner i arbetsfältet. Om huvudduk används ska den fästas så den inte lossnar, nedhängande delar ska vara instoppade i halslinningen. Huvudduken ska vara synligt ren.

## Piercing/tatuering

Piercade hål som är läkta utgör ingen påvisad smittrisk, men smycken i piercade hål får inte förekomma på händer eller underarmar. Om hålet är infekterat kan smitta spridas vidare via personalens händer. Nygjord tatuering jämförs med ett öppet sår. Sitter den på händer eller underarmar kan man delta i vård- och omsorgsnära arbete först när huden är läkt.

## 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.

## Utbildning i basala hygienrutiner och klädregler

All vård- och omsorgspersonal ska ha för verksamheten relevant grundkunskap i vårdhygien d.v.s. kunskap om smitta, smittvägar och riskfaktorer för smittspridning samt basal hygien och andra smittförebyggande åtgärder.

Introduktionsutbildning i Vårdhygien och utbildning om basala hygienrutiner i vård och omsorg ska ingå för all ny personal och bör upprepas årligen.

Via Smittskydd Vårdhygiens hemsida har du tillgång till:

- [Introduktionsutbildning i Vårdhygien](#) (ett utbildningspaket i flera delar från Smittskydd Vårdhygien)
- [Utbildningsfilm – basala hygienrutiner i vård och omsorg](#) (Smittskydd Vårdhygien)

- [Webbutbildning – Basala hygienrutiner i vård och omsorg 2026](#)  
(Socialstyrelsens utbildningsportal)