

Vårdhygien  
Stockholms Län

## ***Basala hygienrutiner***

Basala hygienrutiner ska alltid tillämpas i patientnära vårdarbete.

Syftet är att förhindra smitta

- från patient till personal och från personal till patient (direkt kontaktsmitta)
- mellan patienter, via personalens händer och kläder (indirekt kontaktsmitta)

### ***Händer***

- Ringar, armband eller armbandsur får inte användas. Dessa samlar mikroorganismer och hindrar god handhygien.
- Håll naglarna korta och använd inte lösnaglar eller färgat nagellack. Långa naglar riskerar att åstadkomma hål i handskar och färgat nagellack kan dölja smuts.

### ***Handdesinfektion***

- Desinfektera händerna före patientkontakt och före rent arbete, även om du ska använda handskar.
- Desinfektera händerna efter patientkontakt och efter handskanvändning, eftersom det är svårt att undvika att händerna förorenas när handskarna tas av.
- Använd alkoholbaserat handdesinfektionsmedel (= ”handsprit”). Tag rikligt (2-4 ml). Fördela medlet överallt på händerna genom att gnida in det i handflatorna, handryggarna, på fingertopparna, runt alla fingrar, tumgrepp och handleder ca 10 - 15 cm upp på underarmarna. Fortsätt att gnida händerna mot varandra tills alkoholen har dunstat och huden åter känns torr. Full effekt har då uppnåtts. Handdesinfektionsmedel innehåller en återfettande komponent som gör att huden inte torkar ut.
- Använd vid behov handkräm för att förebygga torra och nariga händer. Handkräm används i samband med raster, efter arbetspassets slut eller på fritiden.

### ***Handtvätt***

- Tvätta händerna med flytande tvål då de är så smutsiga att det syns eller känns och torka ordentligt torrt med pappershandduk/torkpapper. Desinfektera sedan händerna.
- Vid kontakt med patient med gastroenterit/magsjuka ska händerna tvättas före handdesinfektion, eftersom effekten av alkohol mot calici- och rotavirus samt *Clostridium difficile* är begränsad.

### ***Handskar***

- Använd alltid handskar vid kontakt med blod, sekret, urin och avföring. Kasta handskarna direkt efter användning. Tänk på att handskar blir förorenade utanpå och då sprider smitta på samma sätt som händer utan handskar.
- Tänk på att inte omväxlande beröra smutsigt och rent. Byt handskar mellan olika vårdmoment, även hos samma patient.

### ***Skyddskläder***

- Plastförkläde eller skyddsrock ska användas vid direktkontakt med patienten eller patientens säng samt vid hantering av smutsiga föremål. Exempel på detta kan vara bäddning, personlig omvårdnad, undersökningar, behandlingar samt hantering av smutsvätt och avfall.
- Eftersom plastförkläde alltid är engångs och dessutom tål väta är det i regel förstahandsvalet.
- Skyddsrock är patientbunden. Den ska bytas dagligen och då den blivit synligt förorenad eller våt.

### ***Stänkskydd***

- Använd visir, alternativt skyddsglasögon och munskydd, som stänkskydd vid arbete som medför risk för stänk mot ansiktet.

### ***Arbetsdräkt***

- Alla personalkategorier ska använda kortärmad arbetsdräkt i det patientnära vårdarbetet.
- Arbetsdräkten ska endast användas på arbetsplatsen.
- Arbetsdräkten byts dagligen samt då den blivit våt eller synligt förorenad.
- Arbetsdräkten tillhandahålls av arbetsgivaren.
- Arbetsgivaren ansvarar för tvätt av arbetsdräkten.
- Tvätt ska ske i minst +60°C

**Basala hygienrutiner har utarbetats av en arbetsgrupp inom Vårdhygien Stockholms län.  
Arbetsgruppens medlemmar:**

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| Yvonne Greitz        | Hygiensjuksköterska |
| Göran Hedin          | Överläkare          |
| Ann-Christine Karell | Överläkare          |
| Aysel Kulbay         | Hygiensjuksköterska |
| Fanny Lindström      | Hygiensjuksköterska |
| Siv Olofsson         | Hygiensjuksköterska |