|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Dokumentnamn:**  |  |
| Basala hygienrutiner och klädregler |
| **Berörd verksamhet:**  |  |
| Sektor Välfärd  |  |
| **Upprättad av:**  | **Godkänd av: Giltigt från:**  |
| Medicinska ansvarig sjuksköterska (MAS)  | MAS 2020-03-10 |

# Basala hygienrutiner

Den viktigaste åtgärden för att förhindra smittspridning i vård och omsorg är att konsekvent tillämpa basala hygienrutiner. Detta ska ske i alla vårdsituationer och av all personal oavsett om det finns känd smitta eller inte. Basala hygienrutiner innefattar:

* Handhygien
* Skyddsutrustning
* Klädregler

Tillämpa alltid dessa rutiner i vårdnära arbete. Gäller all personal, vikarier och studerande.

**Handhygien**

**Förutsättningar för god handhygien**

* Underarmar och händer ska hållas fria från;
* ringar, armbandsur, smycken,
* bandage, förband, stödskenor eller motsvarande.
* Naglarna ska vara korta och fria från konstgjort material som nagellack och konstgjorda naglar.

De samlar bakterier och förhindrar god handhygien. De kan även skada patienten.

* Sår och eksem, framför allt på händer och underarmar, kan vara en källa till smittspridning. Det är därför viktigt att vårda sina händer så att huden är hel.
* Nygjorda tatueringar jämställs med öppet sår och ska vara helt läkta innan man kan delta i vårdnära arbete

**Handdesinfektion**

* Handdesinfektion ska göras före och efter alla vårdmoment, före och efter användning av handskar, före rent och efter orent arbete samt efter handtvätt.
* Ta rikligt med handsprit, gnid in hela händerna och underarmarna tills de är torra för att få full

effekt.

**Handtvätt**

* Tvätta händer och underarmar när de känns kladdiga eller är synligt smutsiga, efter omvårdnadsarbete hos vårdtagare med diarré eller kräkning samt före hantering av livsmedel.
* Händer och underarmar ska tvättas med vatten och flytande tvål , torka torrt med pappershandduk.
* **Vid misstänkt magsjuka** tvätta alltid händer och underarmar, torka torrt, desinficera.

**Skyddsutrustning**

**Plastförkläden**

* Plastförkläden används för att hålla arbetskläder torra och rena vid vårdnära, smutsigt och vått arbete, t.ex. bäddning, skötsel av personlig hygien, såromläggning, risk för kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material.
* Plastförklädet kastas efter varje användningstillfälle.

**Skyddshandskar**

* Engångshandskar av nitril eller vinyl ska användas.
* Ska användas vid risk för kontakt med kroppsvätskor t ex vid nedre toalett, byte av urinuppsamlingspåse, hantering av smutstvätt, såromläggning, provtagning etc.
* Handskar är för engångsbruk och får inte desinfekteras.
* Bär inte handskar längre tid än nödvändigt på grund av risken att förorenade handskar kan sprida smitta. Huden luckras upp under en tät handske vilket ökar risken för hudbesvär.
* Desinfektera händerna före och efter användning av handskar.

**Skyddsutrustning vid ökad risk för smitta, t.ex magsjuka, influensa**

* Stänkskydd t ex visir, alternativt glasögon och andningsskydd/munskydd.
* Långärmad skyddsrock, långärmat plastförkläde. Det är viktigt att förklädet täcker arbetskläderna väl samt kan tas av på ett säkert sätt.

**Klädregler**

De kläder som man arbetar i är arbetskläder och får bara användas på arbetet. Om arbetet bedrivs på flera platser får dock kläderna bäras vid färd mellan dessa.

* Ombyte till och från arbetskläder görs på arbetsplatsen.
* Arbetsklädernas ärmar ska sluta ovanför armbågen för att möjliggöra handtvätt och desinfektion.
* Nederdelen kan bestå av byxa eller kjol
* Arbetskläderna ska bytas dagligen, eller oftare vid behov
* Arbetskläder ska tvättas i minst 60 grader C
* Huvudduk kan användas av dem som önskar det. I det fall huvudduk används gäller samma regler som för tvätt av arbetskläder. Huvudduken ska fästas upp vid användning.
* Långt hår och skägg ska sättas upp

**Personalinfektioner**

Vid hand- och nagelbandsinfektioner, eller sjukdom med symtom som diarré eller kräkningar är det inte tillåtet att arbeta med livsmedel eller vårdnära arbete. Infekterade sår, även om de är små, är en viktig smittkälla för kliniska infektioner.

Om du har ett infekterat sår, nagelbandsinfektion eller dylikt ska du alltid rapportera detta till närmaste chef som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas.

**Hantering av smutstvätt**

* Använd plastförkläde och handskar.
* Blanda inte smutsig och ren tvätt.
* Smutstvätt ska läggas direkt i påse/säck/tvättkorg, inte läggas eller sorteras på golvet.
* Blanda inte olika patienters kläder om de inte går att tvätta i + 60 C.
* Vid hantering av starkt förorenad tvätt, använd plastpåsar som upplöses i tvättmaskin.
* Glöm inte handdesinfektion.

**Grundutrustning avseende hygienrutiner**

Grundutrustningen för basala hygienrutiner ska finnas lättillgänglig hos varje brukare/patient där vårdnära arbete utförs samt där livsmedel hanteras. Varje enhetschef ansvarar för hur utrustningen lämpligast förvaras.

* Vinyl/Nitril handskar
* Plastförkläde
* Avfallspåsar i plast
* Handdesinfektionsmedel 85%
* Ytdesinfektionsmedel
* Flytande tvål
* Pappershanddukar

**Hygienväska i bilar.**

Alla fordon som används i hemtjänst, hemsjukvård och transporter och service av hjälpmedel bör utrustas med en så kalladhygienväska vilken kan innehålla:

* Plastförkläden, Plastpåsar för avfall, Torkdukar
* Ytdesinfektion 70% 1 l flaska
* Handdesinfektion 150 ml 85 %
* Skoskydd, engångs (skydd mot smuts),
* Engångshandskar vinyl/nitril.

Personal som förbrukar något av innehållet i väskan ansvarar för att den snarast fylls på.

**Desinfektionsrutiner**

**Punktdesinfektion av ytor**

Desinfektion av ytor ska utföras omedelbart vid spill av till exempel blod, urin, avföring eller sårsekret.

Tag rikligt med desinfektionsmedel på en engångsduk/papper och bearbeta den förorenade ytan. När ytan är synligt ren och torr är den desinfekterad. Städning kan sedan utföras som vanligt.

**Värmedesinfektion**

Saxar, peanger och såromläggningsmaterial körs i diskdesinfektor för att bli höggradigt rena produkter. Diskdesinfektor är att föredra framför kemisk desinfektion. Spoldesinfektor används till desinfektion av urinflaskor, tvättfat etc.

**Kemisk desinfektion**

Kemisk desinfektion är alltid ett andrahandsval, se bilaga 1.

## Städning

Basala hygienrutiner är grundläggande för att förebygga smitta/smittspridning i vården och en fullgod städning i vårdlokaler är viktigt för att minska mängden mikroorganismer i miljön. Personal som upptäcker en förorening ansvarar för att punktdesinfektion/punktstädning utförs. Punktdesinfektion utförs direkt efter förorening av kroppsvätskor/utsöndringar. Punktstädning utförs direkt vid förorening/spill av t ex dryck.

Vid slutstädning skall alla tag-ytor (där händer har kunnat vara)först noga avtorkas med desinfektionsmedel(t.ex Virkon) och därefter sker städning enligt vanlig rutin. Om detta av något skäl inte är genomförbart görs desinfektion av tag-ytor efter slutstädningen. Samma regel gäller efter att en person tillfrisknat från vinterkräksjuka för att undvika återinsjuknande då smittämnen kan finnas kvar i flera veckor.

**Livsmedelshygien/Livsmedelshantering**

Bakterier, virus och andra mikroorganismer kan spridas via maten. Inom vård och omsorg finns stor risk för smittspridning via personal som växlar mellan vårdarbete och mathantering.

Se vidare länk från Vårdhygien: [Livsmedelshygien, Regional rekommendation för kommunal vård och omsorg.](https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/41117/Livsmedelshygien.pdf?a=false&guest=true)

* Tvätta och desinfektera händerna före all livsmedelshantering enligt rutin för handhygien
* Använd alltid köksförkläde av tyg.
* Förklädet byts dagligen.
* Verksamheten bör eftersträva att så få personal som möjligt hanterar livsmedel.

**Livsmedel och redskap**

* De flesta bakterier/virus dör vid upphettning. Tillagad mat som ska förvaras måste snabbt kylas ned för att minska risken för bakterietillväxt.
* Mat som återuppvärmts skall ha en temperatur av + 72 grader C.
* Varmhållning av mat får ske under högst två timmar och vid +60 grader C.
* Frukt och grönsaker sköljs noga.

**Utrustning och städ**

* Tänk på att redskap och arbetsyta skall hållas rena. Använd inte samma skärbräda/kniv till kött och grönsaker.
* Speciell städutrustning används till kök och får inte förvaras i sköljrum eller liknande
* Disktrasa ska bytas dagligen.

**Egenkontroll**

* Temperatur i kylskåp ska kontrolleras minst varje vecka med termometer och temperaturen får inte överstiga +8 grader C.
* Temperatur i frys skall vara minst 18 grader C.

**Hygienhantering av hjälpmedel**

Se rutin för medicintekniska produkter samt  [vårdhandboken rengöring av hjälpmedel.](https://www.vardhandboken.se/vard-och-behandling/hjalpmedel/hjalpmedel-vid-fysiska-funktionsnedsattningar/rengoring/)

**Referenser**

[SOSFS 2015:10](https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/om-patientsakerhet/centrala-lagar-och-foreskrifter/sosfs-2015-1)

[AFS 2018:4 Smittrisker](https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/smittrisker-afs-20184/)

[Vårdhygieniska rutiner inom kommunal vård och omsorg](http://sas.vgregion.se/for-dig-som-ar/vardgivare/vardhygien/kommunal-vard-och-omsorg-sas/vardhygieniska-rutiner/)