



# Hygienregler för Region Östergötland

Gäller alla som arbetar inom vård, tandvård och omsorg

# God vårdhygien – allas ansvar

Vårdrelaterade infektioner (VRI) är ett av de mest omfattande hoten mot patientsäkerheten i hälso- och sjukvård och vållar drabbad individ ett stort lidande. En framgångsfaktor för att minska förekomsten av VRI är att hygienreglerna ses som självklara. Dessa hygienregler gäller alla medarbetare inom Region Östergötland, även de under utbildning samt de som arbetar på uppdrag av regionen. Chef/ledning ansvarar för att hygienregler följs och att brister åtgärdas.



*”Det är ditt ansvar att skydda patienterna och dig själv från smitta. Det gör du genom att följa de basala hygien- och klädreglerna.”*

Britt Åkerlind, smittskyddsläkare



För att förhindra smittspridning ska alla som arbetar i vården känna till och följa basala hygien- och klädregler:

- Arbetsledning på alla nivåer ansvarar för att det finns utrustning/arbetskläder för att medarbetare ska kunna följa reglerna.
- Som medarbetare har du ett ansvar att följa reglerna för att skydda patienter, dig själv och dina arbetskamrater.
- Händer, kläder, hår och smycken kan vara smittvägar.
- De basala hygienrutinerna och klädreglerna gäller överallt där vård, tandvård och omsorgsverksamhet bedrivs.

Basala hygienregler/SOSFS 2015:10

I basala hygienregler ingår krav avseende kläder, handhygien, skyddskläder och användningen av handskar.

# Arbetskläder

Arbetskläder består av överdel och underdel alternativt klänning. All personal i det patientnära vårdarbetet ska ha arbetskläder med korta ärmar. Den korta ärmen är en förutsättning för god handhygien. Patientnära arbete är där patienter undersöks, behandlas eller vårdas.

- Arbetsgivaren tillhandahåller arbetskläder och ansvarar för att de tvättas på ett kvalitetssäkrat sätt.
- Arbetskläderna ska bytas dagligen samt vid förorening eller väta.
- Det är inte tillåtet att kombinera privata kläder med arbetskläder. Undantag är underkläder, kortärmad undertröja, strumpor eller strumpbyxor och skor.
- Värmejacka ska inte användas vid patientnära arbete.
- Värmeväst kan användas i patientnära arbete förutsatt att den är knäppt samt skyddas med plastförkläde. Ska bytas dagligen.
- Specialarbetskläder som används vid kirurgi är en medicinteknisk produkt. Den har en definierad renhetsgrad från tvätteriet och har högre krav på hantering och användning. Den får inte bäras utanför operationsavdelningen förutom korta tjänsteärenden och ska då skyddas med ren knäppt rock. För mer information om specialkläder se [www.vardhandboken.se](http://www.vardhandboken.se)



*"Alltid handdesinfektion före och efter patientnära vårdarbete"*

Jens Raffelsberger  
hygienöverläkare, Vårdhygien



# Handhygien

## Så desinfekterar du händerna

Kontaktsmitta via händer är den vanligaste smittvägen inom all vård. Handdesinfektion utförs för att avdöda mikroorganismer och därmed bryta smittvägar. Hel och frisk hud är det bästa skyddet mot smittspridning.

- Ringar, armband, klocka, ortoser, plåster och förband på händer och underarmar är inte tillåtna.
- Naglar ska vara kortklippta och fria från konstmaterial som lack och gelé. Konstgjorda/uppbyggda naglar och nagelsmycken är inte tillåtna.
- Desinfektion av händer ska genomföras före och efter all vård och undersökning även om handskar använts.
- Desinfektion ska även genomföras före rent och efter smutsigt arbete.

1. Ta rikligt (2-4 ml) med handdesinfektionsmedel
2. Gnid in hela händerna, glöm inte fingertoppar, tumgrepp och vid behov underarmar.
3. Fortsätt att gnida in handdesinfektionsmedlet tills händerna är torra, då har full effekt uppnåtts. Den mekaniska bearbetningen av medlet gör att händerna återfuktas.

Vid vård av patient med diarré och/eller kräkning ska handtvätt med tvål och vatten utföras innan handdesinfektion. Händerna ska vara helt torra innan du utför handdesinfektionen.



Ta 2-4 ml handdesinfektionsmedel



Fördela över händerna



Bearbeta mellan fingrarna



Gnid in handryggarna



Koppla ihop fingrarna och gnugga dem



Greppa tummen och rotera ner i tumvecket



Rotera fingertopparna i handflatan



Avsluta med roterande rörelser på underarmarna

**Rena händer räddar liv.**

Källa: Folkhälsomyndigheten och Sveriges Kommuner och Landsting





## Smycken och hår

- Långt hår, lång lugg och långt skägg ska sättas upp.
- Huvudduken ska vara ren. Nedhängande delar ska vara instoppade i arbetskläderna.
- Örhängen, halsband och smycken i piercade hål kan användas om de inte hänger ner i arbetsfältet.
- Piercade hål ska vara läkta och utan infektionstecken. Samma gäller tatueringar på händer och underarmar. Vid tveksamheter tillfrågas arbetsledare.

## Skyddskläder

**Plastförkläde** ska användas vid moment som innebär risk för kontaminering av arbetskläder. Exempelvis i samband med patientnära arbete eller hantering av smutsiga föremål. Plastförkläde får enbart användas en gång, kasseras direkt efter användning och byts mellan varje patient.

Inom tandvården kan även skvätta skydd användas.

**Stänkskydd** i form av munskydd med visir alternativt munskydd och separata skyddsglasögon/visir ska användas vid arbete som medför risk för stänk mot ansikte.



## Referenser

- Socialstyrelsens föreskrift om basal hygien inom hälso- och sjukvården, SOSFS 2015:10
- Att förebygga vårdrelaterade infektioner – Ett kunskapsunderlag, Socialstyrelsen 2006
- Vårdhandboken
- Sveriges Kommuner och Landsting SKL: Vårdrelaterade infektioner – framgångsfaktorer som förebygger, 2014
- Smittrisker AFS 2018:4
- Folkhälsomyndigheten
- Hygienregler för Region Östergötland – Dokumenta

## Vanliga frågor och svar

<https://vardgivarwebb.regionostergotland.se/vardhygien/>

# Handskar

- Handskar ska endast användas vid direktkontakt med kroppsvätskor exempelvis blod, sekret, urin och avföring.
- Ta på respektive ta av och kassera handskarna i direkt anslutning till det moment de används till.
- Desinfektera alltid händerna före och efter användning av handskar.
- Tänk på att handskarna blir förorenade utanpå och kan sprida smitta på samma sätt som en smutsig hand.
- Byt handskar mellan olika arbetsmoment hos samma patient.



Region  
Östergötland

[www.regionostergotland.se](http://www.regionostergotland.se)