

Hygienregler för Region Östergötland

Gäller alla som arbetar inom vård och tandvård



Säker vård börjar med god hygien



Genom att följa hygienreglerna minskar du risken för vårdrelaterade infektioner och bidrar till en säker vård.

Rutinerna bygger på Socialstyrelsens och Arbetsmiljöverkets föreskrifter och gäller alla som arbetar patientnära eller vårdrelaterat. Detta gäller även dig som är under utbildning och er som arbetar på uppdrag av regionen.

Skydda patienter, kollegor och dig själv – följ alltid dessa hygienregler

Vem ansvarar för vad?

Arbetsgivarens ansvar:

Du som chef ansvarar för att det finns rätt utrustning och arbetskläder på arbetsplatsen.

Vårdpersonalens ansvar:

- Du som arbetar i vården ska känna till och följa reglerna.
- Du ska vara frisk när du kommer till jobbet för att inte sprida smitta till patienter och kollegor.

Var gäller reglerna?

Reglerna gäller vid alla patientnära och vårdrelaterade arbetsuppgifter för att förebygga att smitta överförs mellan patienter och personal via händer och kläder.

- Patientnära arbete: undersökning, behandling eller vård.
- Vårdrelaterat arbete: hantering av rent material, städning, arbete i läkemedelsrum, desinfektionsrum eller avdelningskök.

Arbetskläder



Rätt klädd

- Bär kortärmade kläder vid patientnära och vårdrelaterat arbete. Då kan du tvätta och desinfektera händerna ordentligt.
- Klädseln består av långbyxor och blus, pikétröja eller klänning. Arbetsgivaren står för kläderna och ser till att de tvättas på rätt sätt.
- Använd inte privata kläder tillsammans med arbetskläder (undantag: underkläder, strumpor, skor).
- Vid arbete på flera platser får arbetsklädseln bäras under transport.

Tänk på!

- Ta rena arbetskläder varje dag. Byt om de blir smutsiga eller blöta.
- Om värmeväst används räknas den som arbetsklädsel och ska bytas varje dag. Vid patientnära och vårdrelaterat arbete ska den vara knäppt.
- Värmejacka får inte användas vid patientnära eller vårdrelaterat arbete.
- Speciella arbetskläder används inom vissa arbetsområden som till exempel operation och ambulans.



Handhygien



Smitta överförs oftast via händer. Därför ska du alltid:

- Ta av ringar, armband, klockor, plåster och förband på händer och underarmar.
- Håll naglarna korta och fria från nagellack och konstmaterial.
- Se till att huden är hel på händer och underarmar.
- Vid hudproblem eller sår på händer och underarmar – kontakta chef.

Desinfektera händerna

Desinfektera händerna före och efter patientnära och vårdrelaterat arbete.

Tänk på!

- Gnid in handdesinfektionsmedlet tills händerna är torra, då har full effekt uppnåtts. Den mekaniska bearbetningen av medlet gör att händerna återfuktas.
- Handdesinfektion är skonsammare än handtvätt och mindre uttorkande för huden.

Ibland behöver du även tvätta händerna med flytande tvål och vatten

Det ska du göra:

- efter toalettbesök.
- vid synligt smutsiga eller klabbiga händer.
- när du har vårdat en patient med kräkning eller diarré.

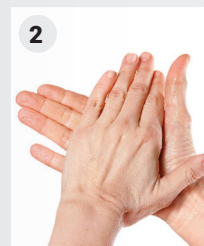
Torka händerna helt torra och avsluta alltid med handdesinfektion.

Så desinfekterar du händerna

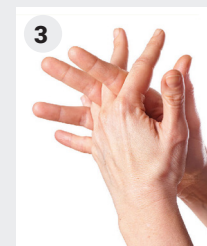
Källa: Folkhälsomyndigheten och SKR



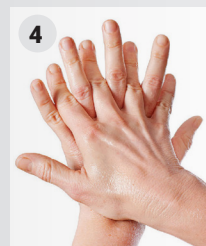
1 Ta 2–4 ml handdesinfektionsmedel



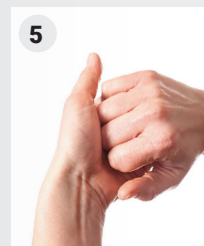
2 Fördela över händerna



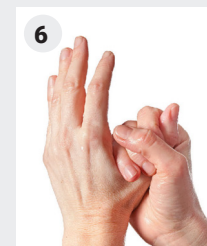
3 Bearbeta mellan fingrarna



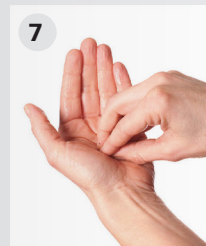
4 Gnid in handryggarna



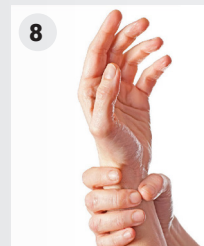
5 Koppla ihop fingrarna och gnugga dem



6 Greppa tummen och rotera ner i tumvecket



7 Roterar fingertopparna i handflatan



8 Avsluta med roterande rörelser på underarmarna

**Rena
händer
räddar
liv**

Handskar



Använd handskar på rätt sätt

- Använd handskar enbart vid kontakt med kroppsvätskor (blod, urin, sekret, avföring).
- Ta på och av handskarna i direkt anslutning till arbetsmomentet.
- Byt handskar mellan olika arbetsmoment – även hos samma patient.
- Desinfektera händerna både före och efter att du använt handskar.

Tänk på!

- Förorenade handskar sprider smitta på samma sätt som förorenade händer utan handskar.
- Handskar ger ett visst mekaniskt skydd vid exempelvis stickskador.
- Handskar är en engångsprodukt och kasseras direkt efter användning.

Säker avtagning av handskar



1. Ta av första handsken

Greppa utsidan av handsken vid handloven.

Dra handsken utåt och nedåt så att den vrängs ut och in.

Håll kvar den avdragna handsken i den hand som fortfarande har handske på sig.



2. Ta av andra handsken

För in fingrarna under den andra handskens manschett, utan att nudda utsidan.

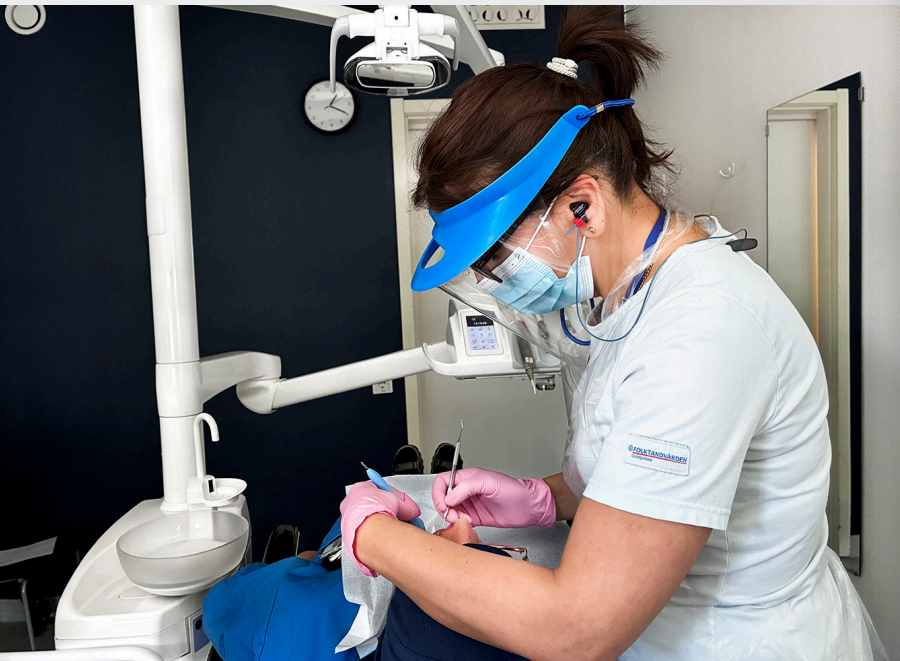
Dra handsken utåt och nedåt, så att även denna vrängs ut och in och samtidigt omsluter den första handsken.



3. Kassering

Släng handskarna direkt i avfallspåsen och utför handdesinfektion.

Skyddsutrustning



Använd skydd när det behövs

Stänkskydd

Använd vätskeavvisande munskydd och visir eller skyddsglasögon vid risk för stänk mot ansikte.

Skyddsförkläde

Använd förkläde för att skydda arbetskläderna när det finns risk för stänk eller nedsmutsning av till exempel kroppsvätskor och annat biologiskt material.

Förkläde byts mellan varje patient och slängs efter användning.

Smycken och hår



Håll hår och smycken på plats

- Långt hår, lugg och skägg ska sättas upp så att det inte hänger ner i arbetsfältet.
- Huvudduk ska vara ren, och nedhängande delar instoppade i kläderna.
- Halsband, örhängen och andra smycken i läkta, piercade hål kan bäras om de inte hänger ner.
- Tatueringar på händer och underarmar ska vara läkta.

Referenser

Socialstyrelsen. *Basal hygien i vård och omsorg*.
Socialstyrelsens föfattningssamling (SOSFS 2015:10).

Arbetsmiljöverket. *Risker i arbetsmiljön*. Arbetsmiljöverkets
föreskrifter och allmänna råd (AFS 2023:10).

Vårdhandboken. *Basala hygienrutiner och klädregler*.

Folkhälsomyndigheten. *Rena händer räddar liv*.

Region Östergötland. *Hygienregler för Region Östergötland*.

Kom ihåg

- Följ hygienreglerna så bidrar du till en säker vård.
- Påminn varandra om rätt rutiner.
- Rapportera brister som du ser till chef.

Kontakta oss

Rådgivning Vårdhygien

vardhygien@regionostergotland.se

010-103 10 52



Skanna QR-koden för att läsa mer om vårdhygien
på Vårdgivarwebben.

