

# Basala hygienrutiner och klädregler

Regional rekommendation för kommunal vård och omsorg. Framtagen av Vårdhygiens nätverksgrupp för kommunal vård och omsorg i Västra Götaland.

## Förändringar sedan föregående version

Ersätter tidigare version publicerad 2023-12-04. Länkar har uppdaterats utifrån Arbetsmiljöverkets nya regelstruktur, i övrigt endast redaktionella förtydliganden.

## Bakgrund och syfte

Syftet med denna rutin är att beskriva praktisk tillämpning av föreskrifterna [Basal hygien i vård och omsorg \(SOSFS 2015:10\)](#) och [Risker i arbetsmiljön \(AFS 2023:10\)](#).

Basala hygienrutiner är den viktigaste åtgärden för att förebygga vårdrelaterade infektioner och smittspridning i vård- och omsorgsarbete. Basala hygienrutiner ska därför alltid tillämpas i alla vård- och omvårdnadsnära situationer samt vårdrelaterat arbete och av all personal oavsett om det finns en känd smitta eller inte. Omvårdnadsnära situationer innebär till exempel hjälp med personlig omvårdnad. Vårdrelaterat arbete innebär till exempel hantering av rent gods, städning, arbete i läkemedelsrum, tvätt- och sköljrum eller avdelningskök.

## Utförande

Material och utrustning som behövs för att tillämpa basala hygienrutiner ska finnas tillgängligt och nära arbetsområdet.

- Händer och underarmar ska vara fria från allt som förhindrar desinfektion av händer och underarmar till exempel armbandsur, aktivitetsarmband, smycken samt bandage, stödskenor eller motsvarande.
- Naglar ska vara kortklippta, fria från nagellack och konstgjorda material.
- Händer och underarmar ska ha hel hud eftersom skadad hud kan utgöra hinder för fullgod handdesinfektion och därigenom vara en källa för smittspridning. Personal som har eksem eller pågående infektion (till exempel infekterat sår, nagelbandsinfektion) ska alltid rapportera det till ansvarig chef.
- Långt hår och skägg ska vara uppsatt, huvudduk ska vara kort eller instoppad under arbetskläderna.
- Arbetskläder ska
  - ha kort ärm som slutar ovanför armbågen. Det är inte tillåtet att bära ett långärmat plagg med uppkavlade armar under arbetskläderna.
  - bytas dagligen eller oftare, till exempel när de blivit våta eller förorenade
  - tvättas i minst 60 grader i normalprogram.

## Handdesinfektion

Desinfektera händerna med alkoholbaserat handdesinfektionsmedel omedelbart

- före och efter omvårdnadsnära och vårdrelaterat arbete
- före rent och efter orent arbete
- före och efter användning av handskar.

Gör så här:

- Ta rikligt (2–4 ml) med handdesinfektionsmedel.
- Gnid in hela händerna, glöm inte fingertoppar, tumgrepp och vid behov underarmar. Gnid till händerna är torra.

Om händerna tvättas med tvål och vatten ska de vara helt torra före handdesinfektion. Se Folkhälsomyndighetens affisch [Så desinfekterar du händerna](#).

## Handtvätt

Tvätta händerna när de är synligt smutsiga eller känns kladdiga, efter omvårdnadsarbete hos vårdtagare med diarré och/eller kräkning, samt före livsmedelshantering. Använd flytande tvål och pappershandduk. Se Folkhälso-myndigheten [Så tvättar du händerna](#).

Handtvätt efter kontakt med vårdtagare med diarré och/eller kräkning behövs för att handdesinfektionsmedel inte har fullgod effekt på vissa virus och sporer som kan ge diarré och kräkning.

## Handskar

Engångshandskar används för att skydda händerna mot stora mängder mikro-organismer som finns i kroppsvätskor. Handskar blir förorenade vid vårdarbete och sprider mikroorganismer på samma sätt som en smutsig hand. Huden luckras upp under en tät handske vilket ökar risken för hudbesvär. Händerna ska därför inte utsättas för handskar under längre tid eller oftare än nödvändigt.

- Använd handskar endast när det verkligen behövs.
- Engångshandskar får inte desinfekteras.
- De ersätter inte handdesinfektion. Desinfektera händerna före och efter användning av handskar.
- Byt handskar mellan olika vård- och omsorgsmoment.
- Det är viktigt att det finns handskar i rätt storlek för all personal.

Handskar ska användas vid risk för kontakt med kroppsvätskor till exempel vid:

- nedre toalett
- hantering av smutstvätt
- byte av urinuppsamlingspåse
- sugning av luftvägar
- såromläggning.

## Plastförkläde

Engångsplastförkläde ska användas vid risk för kontakt med kroppsvätskor, stänk och skvätt för att skydda när det finns risk att våra arbetskläder kan förorenas, till exempel vid:

- nära omvårdnadsarbete
- hjälp med personlig hygien

- sängbäddning
- omhändertagande av smutsig tvätt.

Vid bäddning med rena sängkläder behövs inget plastförkläde.

Långärmat plastförkläde kan ibland behövas för att skydda underarmarna vid stora mängder kroppsvätskor till exempel diarré eller kräkning samt vid skabb.

## **Punktdesinfektion av ytor**

Punktdesinfektion är en viktig åtgärd för att förhindra smittspridning. Det innebär att ytor och föremål smittrenas med ytdesinfektionsmedel omedelbart efter förorening med kroppsvätskor. Följ leverantörens anvisning på förpackningen. Använd alltid medel med rengörande effekt. Personal som upptäcker förorening ansvarar för att punktdesinfektion utförs vid spill av till exempel blod, urin, avföring eller sårsekret eftersom kroppsvätskor kan innehålla stora mängder smittämnen.

Gör så här:

- Ta på dig handskar.
- Tag rikligt med ytdesinfektionsmedel 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.

Vid mindre mängd kroppsvätskor som kan torkas upp med engångsduk/tvättlapp används alkoholbaserat desinfektionsmedel med rengörande effekt.

Vid större mängd kroppsvätskor och vid virusgastroenterit eller Clostridioides difficile enterit används Virkon 1 % eller Incidin Oxyfoam S.

## **Skyddsutrustning**

Vid risk för stänk eller skvätt av kroppsvätskor som kan nå ansiktet behövs personlig skyddsutrustning. Använd heltäckande visir som täcker ögon, näsa, mun, vid behov i kombination med vätskeavvisande munskydd IIR. Alternativt kan skyddsglasögon och vätskeavvisande munskydd IIR användas. Risksituationer inkluderar till exempel nära omvårdnad av vårdtagare med luftvägssymtom som snuva eller hosta eller vårdtagare med kräkningar. Skyddsutrustning ska tillhandahållas av arbetsgivaren, se [Risker i arbetsmiljön \(AFS 2023:10\)](#).

## Övrigt

### 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 jämföras med ett öppet sår. Sitter den på händer eller underarmar kan man delta i omvårdnadsnära arbete först när huden är läkt.

### Skoskydd

När skoskydd används ska händerna desinfekteras direkt efter att skoskydd satts på och tagits av. Skoskydd är engångs och ska inte återanvändas.

### Tillämpliga lagar, föreskrifter eller externa riktlinjer

[Basal hygien i vård och omsorg \(SOSFS 2015:10\)](#). Stockholm: Socialstyrelsen

[Frågor och svar om hygienrutiner](#). Stockholm: Socialstyrelsen

[Risker i arbetsmiljön, Avdelning VI: Smitta \(AFS 2023:10\)](#). Stockholm: Arbetsmiljöverket

## Arbetsgrupp

Ingemar Qvarfordt, Hygienläkare. Vårdhygien Sahlgrenska Universitetssjukhuset (SU)

Elisabeth Eriksson Gebring, Hygiensjuksköterska. Vårdhygien NU-sjukvården

Lotta Osbeck, Hygiensjuksköterska. Vårdhygien SU

Roseli Sandbreck, Hygiensjuksköterska. Vårdhygien SU

Susanne Roos, Hygiensjuksköterska. Vårdhygien Södra Älvsborgs sjuk

Therese Mård, Hygiensjuksköterska, Vårdhygien Skaraborgssjukhus

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Rutin

**Gäller för:** Västra Götalandsregionen

**Innehållsansvar:** Roseli Sandbreck, (rosma9),  
Hygiensjuksköterska

**Granskad av:** Ingemar Qvarfordt, (ingqv),  
Universitetssjukhusöverläkare

**Godkänd av:** Ingemar Qvarfordt, (ingqv),  
Universitetssjukhusöverläkare

**Dokument-ID:** SSN11800-2140136717-241

**Version:** 2.0

**Giltig från:** 2025-01-29

**Giltig till:** 2027-01-29