**Fagarbeiderens kunnskaper om betydningen av god håndhygiene kan være avgjørende for brukernes helse og velvære. Hendene er det viktigste arbeidsredskapet vi har, og de benyttes til både omsorg og pleie.**

Riktig håndhygiene er et av de viktigste enkelttiltakene for å bryte smittekjeden og hindre at infeksjon oppstår.

Hendene er et viktig redskap i møte med brukere. Hendene brukes til mange oppgaver i løpet av en dag, og de brukes til å gi omsorg med. Vi berører både urene og rene kontaktpunkter, noe som innebærer at hendene våre kan være en sentral transportkilde for smittestoffer.

Riktig håndhygiene sikrer at brukeren får den omsorgen og pleien han trenger, uten at vi utsetter han for det ubehaget og den lidelsen som en infeksjon kan medføre. Hensikten med riktig håndhygiene er å hindre smitte og forebygge sykdom.

Kunnskap, forståelse og innarbeiding av gode rutiner er en forutsetning for at dette skal fungere.

Riktig håndhygiene er et enkelt, billig og svært effektivt tiltak mot smittespredning. Her har den enkelte fagarbeideren et individuelt ansvar.

**Når skal vi utføre håndhygieneprosedyrer?**

* før vi gjør rent arbeid
* før vi henter og tar i rent, desinfisert og sterilt utstyr
* før vi håndterer mat
* før og etter hver gang vi har fysisk kontakt med pasienter
* før vi tar på engangshansker
* før og etter at vi har stelt pasienter, redd senger eller gjort andre prosedyrer
* etter at vi har vært på toalettet eller pusset nesen
* etter at vi har berørt urent utstyr som bekken og temperaturmål
* etter at vi har brukt hansker

**Husk!**

* Smykker, ringer og neglelakk fjernes før arbeidsdagen begynner. Slik sikrer vi at alle steder på hendene er tilgjengelige for godt og effektivt renhold. Piercing dekkes til etter gjeldende regler på ditt arbeidsted.
* Områder på hendene som er dårlig rengjort, gir grobunn for sopp og bakterier både fra egen og andres hud.
* Hendene bør være frie for sår og rifter fordi disse kan være en mulig transportvei for smitte. Sår og rifter skal dekkes til etter gjeldende regler på ditt arbeidssted.
* Munn og nese bør ikke dekkes av håndflatene når du hoster eller nyser. Benytt i stedet albuen og skift tøy etter gjeldende regler på ditt arbeidssted.
* Ta ansvar for egen håndpleie for å unngå rue og sprukne hender.

**Håndvask**

* Håndvask har til hensikt å fjerne synlig smuss fra hendene.
* Fukt hendene med vann og såpe fra dispenser.
* Fordel såpen godt over hele håndflaten og håndleddene.
* Pass på at tommel, fingertupper, området mellom fingrene, håndflaten og håndryggen blir dekket av såpe.
* Gni hendene i minst 30 sekunder, helst i 60.
* Skyll av såpen under rennende, lunkent vann.
* Tørk huden grundig og forsiktig med engangs tørkepapir.
* Steng kranen med det brukte papiret, eller bruk albuen eller kneet. Dette hindrer at hendene påføres «nye» mikroorganismer.
* God håndvask kan gi en mikrobereduksjon på inntil 99 %.

**Hånddesinfeksjon**

* Hånddesinfeksjon med alkoholbasert desinfeksjonsmiddel er det foretrukne førstevalget for håndhygiene.
* Hendene må være tørre og frie for synlig smuss dersom man skal benytte hånddesinfeksjon.
* Bruk så mye desinfeksjonsmiddel at alle flater blir fuktige, minimum 3 ml.
* Gni hendene til huden blir tørr igjen, i minst 15 sekunder, helst i 30.
* Pass på at tommel, fingertupper, huden mellom fingrene og håndryggen blir dekket.