

Hygienrutiner

1. Att förhindra smittspridning

Smittspridning kan ske både från sjuka personer och från friska smittbärare. Mottagaren av smittämnet (virus, bakterie, svamp) kan utveckla en infektion, men kan också bli smittbärare utan sjukdomstecken. Hygienrutiner innebär att man arbetar på sådant sätt att smittspridning inte sker från vare sig infekterade personer eller från de friska smittbärarna.

Smitta/smittämne kan nå mottagaren på olika sätt:

Smittvägar

Direkt kontaktsmitta

Den direkta kontaktsmittan sker mellan smittkällan, en infekterad kund eller smittbärande frisk person, och den mottagliga individen, utan mellanled. Detta gäller till exempel vid hudinfektioner och vissa luftvägsinfektioner.

Indirekt kontaktsmitta

Indirekt kontaktsmitta från en person till en annan sker via händer, kläder eller föremål (utrustning, sängbord, dörrhandtag och så vidare) som är förorenade med smittämnen från sår och luftvägar, urin, avföring eller blod.

Kontaktsmitta är den vanligaste smittvägen. Kontaktsmitta förebyggs genom goda rutiner för handhygien, personalklädsel samt rengöring/desinfektion av ytor och föremål.

Droppsmitta

Hosta, nysningar, kräkningar och diarréer ger en dusch av stora tunga droppar som inte når längre än någon meter utan sedan snabbt faller ned och hamnar på föremål, ytor eller marken.

Direkt droppsmitta

Dropparna kan nå en annan individs ögon och slemhinnor direkt eller via händerna. Detta gäller vid de flesta luftvägsinfektioner.

Dropp-kontaktsmitta (indirekt droppsmitta)

Dropparna faller ned på föremål och förs vidare som indirekt kontaktsmitta. Dropp-kontaktsmitta är i de flesta fall en vanligare smittväg än direkt droppsmitta. Detta gäller till exempel calicivirus (vinterkräksjukevirus).

Luftburen smitta

Luftburen smitta innebär att smittämnen sprider sig med luftströmmar, ibland över mycket långa sträckor inom och mellan rum, via ventilation etc.

Från/till luftvägarna

Saliv kan vid tal spridas från luftvägarna, men innehåller vanligen för få mikroorganismer för att orsaka smittspridning. Vid hosta kan förutom droppsmitta även en aerosol uppstå. Då dropparna i aerosolen torkar ihop till mindre droppkärnor (<5µ) kan de spridas med luften och därefter inhaleras. Detta gäller vid till exempel vattkoppor och tuberkulos.

Från huden

Från huden sprids partiklar i luften i stora mängder (25 miljoner hudpartiklar per dygn). En stor del av dessa bär bakterier. Från vårdtagare med stora sår, hudinfektioner och hudlesioner, exempelvis

eksem eller brännskador, kan till exempel *Staphylococcus aureus* och grupp A-streptokocker (GAS) spridas. Bakteriebärande hudpartiklar kan inhaleras och i vissa fall orsaka en vanligtvis tillfällig kolonisation med *S. aureus*, till exempel MRSA, i näsan. De kan också falla ned i öppna sår och ge sårinfektioner.

Luft-kontaktssmitta, damm-smitta

När luftburna bakteriebärande partiklar landar på ytor och föremål kan de ge upphov till indirekt kontaktssmitta. Bakterier som sedimenterat ned på golvet innebär sällan någon smittspridningsrisk.

Blodburen smitta

Smittämnen överförs via blod till blod eller slemhinna. Det sker direkt t.ex. via sexuell kontakt eller genom kontaminerade blodprodukter. Indirekt sker det exempelvis genom stick- eller skärskador, injektioner men även via kontaminerade läkemedel.

Tarmsmitta (fekal-oral smitta)

Tarmsmitta kan ske då smittämnen som utsöndras med tarminnehållet når munnen, med direkt eller indirekt kontakt.

Livsmedelsburen smitta

Livsmedelsburen smitta innebär att livsmedel eller vatten direkt eller indirekt kontamineras med smittämnen. Exempel kan vara matförgiftning av stafylokokktoxin eller mag-/tarminfektion orsakad av virus eller bakterier.

Insektsburen smitta

Insektsburen smitta är inget stort vårdhygieniskt problem i Sverige.

2. Basala hygienrutiner och personlig hygien

Socialstyrelsen (SOSFS 2015:10).

Basala hygienrutiner ska gälla överallt där vård och omsorg bedrivs.

Syftet är att förhindra smitta

- från kund till personal och från personal till kund (direkt kontaktsmitta).
- mellan kunder, via personalens händer och kläder (indirekt kontaktsmitta).

I basala hygienrutiner ingår

- ◆ Handhygien, dvs. alltid handdesinfektion, ibland också handtvätt
- ◆ Skyddshandskar
- ◆ Skyddskläder: plastförkläde eller skyddsrock av engångstyp
- ◆ Ibland stänkskydd: munskydd, skyddsglasögon/visir.

Du som anställd kan själv bära på infektioner eller smitta som kan infektera den du är assistent åt eller dina arbetskamrater. Din kund kan i vissa fall på grund av sitt handikapp vara mer infektionskänslig än du.

Händer, kläder, hår och smycken kan utgöra smittvägar för indirekt kontaktsmitta. Var därför alltid noga med din personliga hygien när du arbetar. Långt hår och skägg ska fästas upp då du arbetar. Håret kan vara en smittväg för indirekt kontaktsmitta. Om du är bärare av stafylokocker kan även dina hårstrån sprida smitta.

Om du använder huvudduk ska den fästas upp, och tvättas dagligen i 60°C.

Handskenor bör inte förekomma.

Smycken

Ringar, armband och armbandsur ska inte användas i samband med omvårdnadsarbete. De samlar bakterier och förhindrar god handhygien. De kan även skada kunden. Örhängen och andra smycken i piercage hål kan användas om de inte hänger ner i arbetsfältet. Piercing är en risk för kontaktsmitta via händerna om hålet är infekterat, men utgör ingen påvisad risk om hålet är läkt. Kontakta arbetsledaren för bedömning.

Infekterade sår hos personal

Om du har ett infekterat sår, nagelbandsinfektion eller dylikt ska du alltid rapportera detta till arbetsledaren som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas. Infekterade sår, även om de är små, är en viktig smittkälla för infektioner, särskilt med stafylokocker och betastreptokocker.

Handhygien

Ringar, armband eller armbandsur får inte användas. De samlar mikroorganismer och förhindrar god handhygien.

Håll naglarna korta och använd inte nagellack eller naglar av konstgjort material. Använd handkräm för att förebygga torra och nariga händer.

Handdesinfektion

Desinfektera händerna med alkoholbaserat handdesinfektionsmedel före kontakt med kund samt före rent arbete.

Desinfektera händerna efter kontakt med kund, efter smutsigt arbete och efter användning av handskar.

Kupa handen och fyll den med rikligt med handdesinfektionsmedel, minst 2 ml. Gnid in medlet överallt på händerna. Börja med fingertopparna, mellan fingrarna, in- och utsida av handen samt i tumgreppet. Avsluta med handleder och underarmar. Fortsätt gnida tills alkoholen har dunstat och huden åter känns torr.

Handtvätt

Tvätta händerna med ren flytande tvål före handdesinfektion endast när händerna är smutsiga så att det syns eller känns. Tvätta även händerna när det pågår tarmsmitta, efter toalettbesök och före hantering av livsmedel. Torka ordentligt torrt med fabriksrent papper.

Ge också kunden möjlighet att tvätta händerna efter toalettbesök och före måltid!

Handskar

Skyddshandskar ska användas under ett specifikt arbetsmoment, vid kontakt med eller risk för kontakt med kroppsvätskor.

Arbetsgivaren ska tillhandahålla skyddshandskar av god kvalitet.

Om du inte nyligen har desinfekterat dina händer, gör det innan du tar fram handskar.

Tänk på att handskar blir förorenade utanpå och då sprider smitta på samma sätt som den obehandlade handen.

Berör inte omväxlande smutsigt och rent, även om du har handskar på händerna.

Byt handskar mellan olika omvårdningsmoment hos samma kund.

Desinfektera alltid händerna när du tagit av dig handskarna.

Val av handskar

Undersökningshandskar av vinyl eller nitril ska ha rätt storlek och modell för att passa din hand.

Exempel på arbetsmoment där undersökningshandskar ska användas:

- Direktkontakt med blod och andra kroppsvätskor
- Omläggning av sår
- Hjälptillstånd med nedre toalett
- Byte av blöjor
- Byte av urinuppsamlingspåse
- Sugning av luftvägar

Kläder

Arbetsdräkt

Assistenterna ska använda kortärmad klädsel om arbetet kräver omvårdnadsarbete. Klädseln byts dagligen eller vid behov oftare. Klädsel ska tvättas vid minst + 60° C. Det ska finnas möjlighet att göra det hos kund.

Engångsplastförkläde (eller engångs skyddsrock)

Ett engångs plastförkläde ska användas för att skydda din klädsel mot förorening, och därigenom minska risken att föra smittämnen vidare. Arbetsgivaren ska tillhandahålla plastförkläden eller skyddsrockar av engångstyp.

Engångs plastförkläde eller skyddsrock ska användas vid direktkontakt med kund eller kunds säng samt vid hantering av smutsiga föremål. Exempel på detta är bäddning och personlig omvårdnad

Plastförklädet/skyddsrocken är engångs och skall slängas direkt efter användning.

3. Tvätt

Smutstvätt innehåller mikroorganismer, varav en del är sjukdomsframkallande, och måste därför hanteras så att smittspridning undviks. Det är ovanligt att någon blir smittad vid omhändertagande av smutstvätt, men vid felaktig hantering kan den utgöra en smittrisk. Det är av största vikt att assistenten har goda kunskaper om tvätt-hantering och att tvättmaskinen håller rätt temperatur.

Tillämpa basala hygienrutiner vid hantering av smutstvätt.

Allmäntvätt rutiner

- Lägg smutstvätten plagg för plagg direkt i tvättkorg.
- Samla ihop tvätten inne på rummet.
- Lägg aldrig tvätten på golvet.
- Lägg även våt tvätt i korgen - lufttorka den inte.
- Tvätta kläderna i rätt temperatur,
- Tvätten hängs eller torkas i torktumlare genast efter tvätt
- Se till att smutsig tvätt inte kommer i kontakt med ren tvätt.
- Golvmoppar tvättas i 90° C, helst i separat tvättmaskin avsedd för detta ändamål.

Omhändertagande av ren tvätt

- Tvätten sorteras på ren bänk.
- Ren tvätt får inte läggas tillbaka i smutstvättsäcken/korgen.

Tvätt förorenad med smittförande material

Tvätt som är kraftigt förorenad med blod, kräkning, avföring, urin, sårsekret eller andra kroppsvätskor ska betraktas som smittförande och tvättas separat.

Förvaring

Smutstvätten förvaras i kunds hygienutrymme och ska tvättas så snart som möjligt.

Sortering

Förorenad tvätt ska tvättas i 60°C.

Tvättas alltid separat, blandas ej med annan tvätt.

Tvätt av personalens klädsel

Klädseln ska tvättas vid minst 60° C.

klädseln tvättas separat från vårdtagares tvätt. Dock kan samma tvättmaskin användas.

Tvätten torkas i torkskåp eller torktumlare.

Arbetsdräkten får inte tas hem och tvättas.

4. Avfall

Tänk på att allt avfall som lämnas till återvinning hanteras av personal i nästa led. Vi har alla ett ansvar för att deras arbetsmiljö förblir säker!

För allt avfall som lämnas till återvinning gäller därför följande:

- Det får inte utgöra en smittrisk. Följ alltid hygienrutinerna.
- Det får inte innehålla hälso- eller miljöfarliga kemikalie- eller läkemedelsrester.
- Material som har varit i kontakt med vårdtagares kroppsvätskor får inte gå till återvinning.
- Endast tomma och rena plast- och glasförpackningar får lämnas till återvinning.

Vanligt (konventionellt) avfall

Det mesta av det avfall som uppkommer hos kund är så kallat brännbart hushållsavfall. Dit hör t.ex.

- Blöjor
- Använda förband
- Tomma urinuppsamlingspåsar
- Tomma blodpåsar
- Tomma behållare sondmat

Hantering av vanligt avfall

- Lägg avfallet direkt i en avfallspåse av plast.

- Knyt ihop påsen.
- Lägg den förslutna påsen i behållare för hushållsavfall eller i en för ändamålet avsedd avfallssäck av plast eller papper.
- Urinuppsamlingspåsar ska tömmas innan de kastas.

Hygienregler för personal som arbetar med mathantering

- Basala hygienrutiner.
- Engångsplastförkläde används alltid vid omvårdnadsarbete. Innan man går in i köket ska engångsförklädet tas av och händerna desinfekteras med handsprit. I köket sätter man på sig ett förkläde endast avsett för köksarbete. Kan gärna vara av tyg. Detta tvättas vid behov.
- Noggrann handhygien. Inga smycken eller nagellack vid hantering av livsmedel (nagellack kan lossna och hamna i livsmedlet). Naglar ska vara kortklippta.
- Rena arbetskläder, ev. hårskydd.
- Hantera ej livsmedel om du som assistent har diarré, kräkningar, halsont eller hudinfektioner alt. sår på händerna.

Städning

Syftet med rengöring är att hålla hemmet rent och estetiskt tilltalande. I väl rengjorda hem är det lättare att upptäcka spill och stänk av smittsamt material.

Grundläggande regler vid rengöring

- Ringar, armband och armbandsur ska inte användas i samband med rengöring eller vårdarbete.
- Använd alltid handskar och plastförkläde vid rengöring. Byt handskar och plastförkläden efter varje rum, eller oftare vid behov. Händerna ska desinfekteras med handsprit varje gång du byter handskar.
- Ta alltid ny torkduk/mopp till ny lokal eller boendeenhet. Byt oftare om det behövs.
- Rengör alltid golvet sist, börja längst in och arbeta ut mot dörren.
- Rengör hygienutrymmet sist.
- Rengör och desinfektera alltid städutrustningen, när arbetet är avslutat, med alkoholbaserat rengöringsmedel med tensid.

Kroppsvätskor (urin, avföring, blod osv)

Vid spill av kroppsvätskor, använd ett alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid.

Använda blöjor och kateterpåsar

Läggs i en soppåse som knyts ihop och skickas som brännbart avfall. Vanliga papperskorgar är inte någon förvaring för använda blöjor och kateterpåsar.

Rengöringsmetoder

De lämpligaste rengöringsmetoderna beror bland annat på nedsmutsningsgraden. Minsta möjliga dammuppvirvling ska eftersträvas. Både fuktiga och torra rengöringsmetoder (elektrostatiskt laddade syntetdukar och syntetmoppar) är effektiva för att binda damm. De torra metoderna bör kombineras med fuktmoppling för att avlägsna fläckar och ingrodd smuts.

Våta metoder som svabbning bör användas i begränsad utsträckning, eftersom kvarvarande fukt kan ge upphov till oönskade effekter.

Golv moppar/skurdukar ska tvättas i 90-95° C.

Rengöring av kunds hem

- Rengör/damma först möbler i rummet. Rengör stoppade möbler och textilier regelbundet enligt tillverkarens anvisningar.
- Ta en ny torkduk vid behov och alltid till ett nytt rum i hemmet.
- Doppa aldrig en använd torkduk i rengöringslösningen.
- Rengör golvet och börja med att rengöra längst in i lokalen och arbeta ut mot dörren.
- Byt dukar och moppar/skurdukar mellan varje rum/lägenhet
- Rengör och/eller desinfektera städutrustning med tillbehör när rengöringen är avslutad.

Rengöring av toalett/badrum

- Toaletten spolås, och därefter hålls städkemikalier ned i toalettstolen. Låt medlet verka. Med ren torkduk avtorkas, med arbetsgång uppifrån – nedåt:
- Spegel, samt ovanpå lampa.
- Dörrhandtag
- Handfat – kranar först, därefter i, utanpå, och under handfatet.
- Väggyta kring och under handfat, under pappershanddukshållare.
- Toaletten rengörs invändigt med toalettborste. Toalettstolen spolås återigen.
- Toalett pappershållare och eventuella handikappstöd avtorkas med torkduk.
- Spolknapp avtorkas.
- Sitslock och sitt-ring avtorkas på båda sidor.
- Toalettstolen avtorkas utvändigt, uppifrån och nedåt. Detsamma gäller vägg intill toalettstol.
- Papperskorgen töms och ny insatspåse sätts in.
- Toalettgolvet avtorkas med fuktig mopp. Man arbetar från kanterna mot mitten och ut mot dörren.
- Desinfektera toalettborstar och eventuella behållare regelbundet. Detta kan göras genom att hålla klorin i behållaren toalettborsten står i och låta verka över natten.

5. Rengöring av hjälpmedel vid rörelsehinder

Användarens ansvar

Vanligtvis ansvarar antingen den person som har en funktionsnedsättning eller den som assisterar, det vill säga personal och i vissa fall närstående, för allmänt underhåll, rengöring och förvaring av individuellt förskrivna hjälpmedel. Trots att hjälpmedel som används i hemmet tillhör kommunen eller landstinget är det användaren som svarar för rengöringen. Det är viktigt med regelbunden skötsel och rengöring. För all rengöring gäller att *datum ska dokumenteras*. Det underlättar om en person är ansvarig för detta samt om datum när man rengjorde dokumenteras.

Gånghjälpmedel (gåbord, rollator, kryckkäppar m.m.)

- Vårdtagarbundna gånghjälpmedel rengörs med rengöringsmedel och vatten minst 1 gång/månad, samt när användandet avslutas.
- Om hjälpmedlet förorenas med kroppsvätskor torkas det omedelbart av med alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid.
- Hjul rengörs med rengöringsmedel och vatten vid behov.

Rullstolar

- Rullstolar bör rengöras minst 1 gång/vecka.
- Kontrollera speciellt hjul och hjulnav där mycket smuts kan fastna och göra hjulen kärva. Även på armstöden, där man tar med händerna, kan föroreningar fastna.

Klädsel av vävplast:

- Hela rullstolen tvättas med rengöringsmedel och vatten. Om den är förorenad med kroppsvätskor, använd alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid.

Klädsel av textil:

- Om stolen har avtagbar klädsel, ta av och tvätta överdraget. Kassera det som inte går, eller bedöms olämpligt, att rengöra/desinfektera. Enstaka fläckar av annat än kroppsvätskor kan tas bort med textilsikum.

Toalettstolsförhöjning samt toalett-/duschstolar

- Rengörs och desinfekteras med alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid efter varje användning.

6. Magsjuka

Bakgrund

Utbrott med magsjuka kan pågå under lång tid om inte effektiva åtgärder sätts in tidigt i förloppet.

Effektiva åtgärder är:

- **Snabba reflexer** - ha alltid magsjuka i åtanke om en kund kräks eller har diarré
- **Första misstänkta fallet** (indexfallet) hanteras korrekt på enheten
- **Kohortvård** (se nedan) tillämpas direkt
- **Hygienrutiner** efterlevs

Virusorsakad magsjuka ska misstänkas när det pågår epidemi i samhället.

Symtomen skiljer sig åt beroende på vilket virus som orsakat utbrottet:

Calicivirus Även kallad Norovirus eller vinterkräksjuka. Plötsligt insättande explosiva kräkningar, ofta utan föregående sjukdomskänsla. Frekventa diarréer. Feber, huvudvärk, buksmärter är vanliga. Varaktighet oftast 1-2 dygn. Personal insjuknar i samma omfattning som kund. Kortvarig immunitet. Virus kan finnas i tarmen i veckor efter tillfrisknandet, men smittsamheten är då liten.

Rotavirus Hos vuxna: diarréer och ofta, men inte alltid kräkningar. Hos barn: frekventa diarréer, feber och kräkningar. Varaktighet upp till 1 vecka. Personal har god immunitet, varför endast ett fåtal insjuknar.

Smittvägar

- **Fekal-oral kontaktsmitta**, exempelvis via händer och livsmedel.
- **Dropp-kontaktsmitta**: explosiva kräkningar och diarréer duschar ned föremål inom armlängds avstånd. Smitt dosen är 10-100 viruspartiklar, i diarré finns mer än 10 000 000 partiklar/gram. Virus kan överleva i veckor i miljön.

Vid fall av misstänkt vinterkräksjuka

- Kohortvård, intagningsstopp eller övriga åtgärder rekommenderas och beslutas i samråd med vårdhygien och medicinskt ansvarig sjuksköterska(MAS). Enheten ansvarar för kontakt med MAS.

Kohortvård

Med kohortvård menas att sjuka och inkuberade kunder delar samma toalett(er) och vårdas med en och samma personalgrupp.

Syftet med kohortvård är att begränsa smitta så effektivt som möjligt.

Den personalgrupp som vårdar den sjuka/inkuberade kan överföra smitta via händer och kläder till friska.

Om kohortvården ska fungera fullt ut måste den tillämpas under hela dygnet.

Kund med symptom

- Avdela egen toalett.
- Inför kohortvård.
- Kund med symptom vårdas i sitt sovrum.
- Kund ska tvätta händerna efter toalettbesök och före måltid.
- När symtomen upphört låt kund duscha. Ren bädda sängen.

- Kund som genomgått virusorsakad magsjuka kan efter 24 timmars symptomfrihet anses som smittfri

Kohortvården upphör

Kohorten kan minskas successivt och upphör efter att

- **sjuka kund** varit symptomfria i 24 timmar efter senaste diarrén/kräkningen

och

- **inkuberadekund** varit symptomfria i 48 timmar efter sista diarrén/kräkningen hos sjuk medboende

och

- sovrum och badrum **blivit rengjort**