

Basala hygienrutiner

Riktlinje

Typ av styrdokument: Riktlinje
Beslutande instans: MAS
Datum för beslut: 2026-09-01
Diarienummer: 2025.251 VON

Gäller för: All personal inom vård- och omsorgsförvaltningen och socialförvaltningen.
Giltighetstid: Tillsvidare
Revideras senast: 2028-09-01
Dokumentansvarig: Hygiensköterska

Innehåll

1.	Bakgrund	1
2.	Syfte	1
3.	Personalkategorier	1
4.	Smittvägar	2
4.1.	Direkt kontaktsmitta	2
4.2.	Indirekt kontaktsmitta.....	2
5.	Vårdrelaterad infektion.....	2
6.	Personlig hygien.....	3
6.1.	Händer och underarmar.....	3
6.2.	Naglar.....	3
6.3.	Hår och skägg	3
6.4.	Piercing	3
6.5.	Tatuering	3
7.	Handhygien.....	4
7.1.	Handtvätt.....	4
7.1.1	Utförande av handtvätt	4
7.2.	Handdesinfektion.....	4
7.2.1	Utförande av handdesinfektion	5
8.	Arbetskläder	5
9.	Skyddsutrustning	6
9.1.	Handskar	6
9.2.	Plastförkläde.....	6
9.3.	Munskydd och visir/skyddsglasögon.....	6
9.4.	Andningsskydd och visir/skyddsglasögon.....	7
9.5.	Skoskydd.....	7
10.	Punktdesinfektion	7
10.1.	Utförande av punktdesinfektion	7
11.	Ansvarsfördelning.....	8
11.1.	Ansvar	8
11.2.	Obligatorisk utbildning	8
11.3.	Hygienombud	8
11.3.1	Uppdragsbeskrivning för hygienombud.....	8
11.4.	Hygienkontrakt	8
Bilaga 1		9
HYGIENKONTRAKT		9
SJUKSKÖTERSKA		9
Bilaga 2		10
HYGIENKONTRAKT		10
VÅRD- OCH OMSÖRGSPERSONAL		10

1. Bakgrund

Alla som arbetar inom hälso- och sjukvård och omsorg behöver använda basala hygienrutiner i sitt arbete. Genom att ha en god handhygien och använda arbetskläder förhindrar alla smittspridning och vårdrelaterade infektioner.

Socialstyrelsens föreskrifter om basal hygien (SOSFS 2015:10) gäller för alla som

- Arbetar inom hälso- och sjukvård.
- Arbetar i gruppboende, hemtjänst och särskilt boende för äldre.
- Arbetar som personlig assistent vid särskilt boende för funktionshindrade.
- Är student inom vård och omsorg och genomför dina praktiska moment inom vård- och omsorgsverksamheterna.

Socialstyrelsens föreskrifter om basal hygien (SOSFS 2015:10) gäller även inom Alingsås kommun för alla som

- Arbetar som personlig assistent i ordinärt boende eller i daglig verksamhet.

2. Syfte

All personal inom vård- och omsorgsförvaltningen och socialförvaltningen följer basala hygienrutiner.

God kunskap om basala hygienrutiner.

3. Personalkategorier

All personal inom vård- och omsorgsförvaltningen och socialförvaltningen.

4. Smittvägar

Kontaktsmitta är den vanligaste smittvägen i vård och omsorg.

4.1. Direkt kontaktsmitta

Direkt kontaktsmitta sker vid fysisk kontakt mellan en person som har smitta och en mottaglig person.

Smitta kan ske från vårdtagare till personal men även från personal till vårdtagare.

Det är genom direkt kontaktsmitta som hudinfektioner som Impetigo (svinkoppor) sprids.

4.2. Indirekt kontaktsmitta

Indirekt kontaktsmitta innebär att smitta överförs från en person till en mottaglig person via händer, kläder eller föremål som är förorenade med smitta.

Smitta kan ske från vårdtagare till personals intakta hud (utan att orsaka infektion) och sedan till en mottaglig vårdtagare som utvecklar en infektion.

Smitta kan även ske genom att en vårdtagare med infektion vidrör och förorenar ett föremål som sedan vidrörs av en mottaglig personal eller vårdtagare som utvecklar en infektion.

Det är genom indirekt kontaktsmitta som många virusinfektioner samt hud- och tarmbakterier sprids, inklusive multiresistenta bakterier.

5. Vårdrelaterad infektion

En vårdrelaterad infektion (VRI) är en infektion som uppstår i samband med vård, antingen under sjukhusvistelse eller som ett resultat av åtgärder inom annan vård och omsorg.

Du som personal kan drabbas av vårdrelaterade infektioner genom ditt arbete.

Vårdrelaterade infektioner inom personal kan förebyggas enligt reglerna i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om smittrisker AFS 2018:4.

Syftet med föreskrifterna är att förebygga risker för att arbetstagare blir infekterade av smittämnen, eller blir varaktiga bärare av smittämnen, på grund av sina arbetsuppgifter.

6. Personlig hygien

6.1. Händer och underarmar

Händer och underarmar ska ha hel hud. Sår eller eksem på händerna eller underarmarna medför ökad risk för smittspridning både till vårdtagare och till den vård- och omsorgspersonal som har skadad hud.

Vid sår och hudproblem på händer eller underarmar, ska närmaste chef kontaktas som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas.

Använd mjukgörande kräm för att förebygga torra och nariga händer. Smörj händerna i samband med raster och/eller efter arbetsdagens slut. Hantera produkten så att den inte förorenas eller riskerar att sprida smitta mellan vård- och omsorgspersonal.

Händer och underarmar ska vara fria från smycken, armbandsklocka, aktivitetsarmband, bandage, plåster, stödskenor eller motsvarande.

6.2. Naglar

Naglarna ska vara korta samt fria från nagellack och annat konstgjort material.

Konstgjorda naglar får INTE användas.

6.3. Hår och skägg

Hår och skägg ska vara uppsatt så att det inte hänger eller faller ner i arbetsområdet.

Om huvudduk används ska den vara synligt ren och fästas så att den inte lossnar. Nedhängande delar ska vara instoppade i halslinningen.

Huvudduk ska bytas dagligen, eller så snart som möjligt om den blir smutsig.

Huvudduken ska tvättas i 60 grader.

6.4. Piercing

Örhängen och andra smycken i läkta, piercade hål kan bäras om de inte hänger ner i arbetsområdet. Ett läkt piercinghål, oavsett var det sitter, utgör ingen påvisad smittrisk.

Om hålet är infekterat kan smitta spridas vidare via vård- och omsorgspersonalens händer. Vid infekterat piercinghål ska närmaste chef kontaktas som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas.

6.5. Tatuering

En nygjord tatuering jämföras med ett öppet sår. Om den sitter på hand eller underarm kan vård- och omsorgspersonal delta i vård- och omsorgsarbete först när huden är läkt.

7. Handhygien

Det bästa och enklaste sättet att förebygga smittspridning är god handhygien.

7.1. Handtvätt

Händerna ska tvättas med vatten och flytande tvål

- efter toalettbesök.
- före måltid.
- före hantering av livsmedel.
- om händerna är synligt smutsiga.
- om händerna är kännbart smutsiga.
- efter vård och omsorg av en vårdtagare som har kräkningar.
- efter vård och omsorg av en vårdtagare som har diarréer.

Händerna ska desinfekteras med alkoholbaserat handdesinfektionsmedel efter tvättning och torkning av händerna.

7.1.1 Utförande av handtvätt

Korrekt utförande av handtvätt:

- Blöt händerna med rinnande vatten.
- Ta rikligt med flytande tvål i handen.
- Gnid in tvålen tills den löddrar i händerna.
- Se till att tvålen kommer åt överallt på händerna. Gnugga alla delar på händerna, handflatorna, handryggarna, fingertopparna, runt alla fingrar och i tumgreppen. Avsluta med handlederna. Vid behov tvättas även underarmar.
- Skölj av tvålen med rinnande vatten.
- Torka händerna torra med torkpapper eller pappershandduk.
- Stäng av kranen med papper eller armbågen.
- Desinfektera händerna.

7.2. Handdesinfektion

Händerna ska desinfekteras med alkoholbaserat handdesinfektionsmedel före och efter varje arbetsmoment vid vård- och omsorgsarbete.

Händerna ska desinfekteras med alkoholbaserat handdesinfektionsmedel före och efter användning av skyddsutrustning.

Använd produkter som är upphandlade av arbetsgivaren och godkända enligt:

- SS-EN 1500:2013
- SS-EN 13727:2012 + A2:2015
- SS-EN 13624:2021

7.2.1 Utförande av handdesinfektion

Kupa handen och fyll den rikligt med handdesinfektionsmedel. Mängden desinfektionsmedel ska vara så stor att det täcker hela hudområdet och håller huden fuktig under hela inverkningstiden (cirka 30 sekunder eller enligt tillverkarens anvisning).

Gnid in handdesinfektionsmedlet överallt på händerna, handflatorna, handryggarna, fingertopparna, runt alla fingrar och i tumgreppen. Avsluta med handlederna. Vid behov desinfekteras hela underarmarna, i så fall behövs ytterligare handdesinfektionsmedel. Fortsätt att gnida in handdesinfektionsmedlet tills huden känns torr.

8. Arbetskläder

Arbetskläder i vård och omsorg ska bestå av en underdel och en kortärmad överdel eller en sammansatt över- och underdel.

Det finns inga särskilda regler för hur arbetskläder ska se ut vad gäller färg, logotyp eller annan utformning.

Ärmarna på arbetskläderna ska vara korta och sluta ovanför armbågen.

Arbetskläder får endast användas i arbetet. Om arbetet bedrivs på flera platser, får arbetskläderna användas vid transport mellan de olika platserna.

Arbetskläder ska bytas dagligen, eller så snart som möjligt om de blir smutsiga.

Arbetskläder ska tvättas i 60 grader.

Arbetskläder ska tas av efter arbetets slut och hållas åtskilda från andra kläder.

9. Skyddsutrustning

9.1. Handskar

Skyddshandskar används för att skydda händerna från kraftig förorening av mikroorganismer som kan finnas i kroppsvätskor.

Följande gäller för skyddshandskar:

- Skyddshandskar är för engångsbruk.
- Skyddshandskar används vid kontakt med eller risk för kontakt med kroppsvätskor som till exempel saliv, blod, urin, avföring, kräkning eller sekret.
- Desinfektera händerna innan du tar skyddshandskarna ur dess förpackning för att inte förorena förpackning eller skyddshandskar.
- Skyddshandskar blir förorenade vid vård- och omsorgsarbete och sprider smitta på samma sätt som en smutsig hand. Ta därför av skyddshandskarna direkt efter att du utfört det arbetsmoment där risk för kontakt med kroppsvätska fanns.
- Byt skyddshandskar mellan olika arbetsmoment hos samma vårdtagare och mellan vårdtagare.
- Desinfektera händerna före användning av skyddshandskar och direkt efter att skyddshandskarna tagits av.
- Återanvänd eller desinfektera inte skyddshandskar.

9.2. Plastförkläde

Engångs plastförkläde ska användas utanpå arbetskläder vid vård- och omsorgsarbete där det finns risk för att arbetskläderna kan smutsas ner genom direktkontakt med vårdtagare, deras kroppsvätskor eller annat biologiskt material, till exempel hud och hudfragment.

Engångs plastförkläde kasseras direkt efter användning och mellan varje vårdtagare.

Långärmat engångs plastförkläde ska användas utanpå arbetskläder vid vård- och omsorgsarbete hos vårdtagare som har skabb.

9.3. Munskydd och visir/skyddsglasögon

Vid vård- och omsorgsarbete med risk för stänk av kroppsvätskor mot ansikte ska följande skyddsutrustning användas:

- Heltäckande visir, vid behov i kombination med vätskeavvisande munskydd (klass IIR).
- Alternativt skyddsglasögon i kombination med vätskeavvisande munskydd (klass IIR).

Vid nära kontakt (inom 2 meter) med patient med misstänkt virusorsakad luftvägsinfektion används vätskeavvisande munskydd (klass IIR) och heltäckande visir eller skyddsglasögon.

9.4. Andningsskydd och visir/skyddsglasögon

Vid vård- och omsorgsarbete som innebär risk för luftburen smitta ska andningsskydd användas.

Andningsskydd används:

- vid vård av patient med misstänkt luftburen smitta till exempel mässling och smittsam tuberkulos (andningsskydd klass FFP3).
- efter riskbedömning vid misstänkt virusorsakad luftvägsinfektion vid till exempel trånga utrymmen, nyinsjuknad patient, långvarig kontakt, kraftig hosta (andningsskydd klass FFP2/FFP3).

9.5. Skoskydd

Skoskydd används för att förhindra smittspridning, skydda skor från stänk och hålla golv rena.

Skoskydd är engångs och kasseras direkt efter användning och mellan varje vårdtagare.

10. Punktdesinfektion

För att minska risken för smittspridning vid spill av kroppsvätskor ska punktdesinfektion utföras omgående.

Punktdesinfektion innebär att spill av kroppsvätskor torkas upp och ytan rengörs och desinfekteras så snart som möjligt. Rengöring och desinfektion sker i två separata steg, det vill säga först rengöring och sedan desinfektion.

10.1. Utförande av punktdesinfektion

Punktdesinfektion utförs direkt av den personal som upptäcker förorening/spill.

- Använd absorberande material vid stort spill innan punktdesinfektion.
- Punktdesinfektion innebär att spill av kroppsvätskor (smittsamt material) torkas upp direkt med ytdesinfektionsmedel innehållande tensid.
- Observera att vid stort spill av kroppsvätskor behöver rengöring utföras innan punktdesinfektion.

11. Ansvarsfördelning

11.1. Ansvar

Arbetsmiljöverket ställer krav på arbetsgivaren att ordna en säker arbetsmiljö, med exempelvis tillgång till arbetskläder, skyddsutrustning och utbildning om smittrisker som kan förekomma i verksamheten.

Vid avsaknad av arbetskläder, skyddsutrustning eller material ska närmaste chef kontaktas som bedömer vilka åtgärder som ska vidtas.

11.2. Obligatorisk utbildning

All personal inom vård- och omsorgsförvaltningen och socialförvaltningen ska genomföra utbildningen Basal hygien av utbildningssjuksköterskan i Alingsås kommun.

11.3. Hygienombud

Alla verksamheter inom vård- och omsorgsförvaltningen ska ha minst ett hygienombud.

11.3.1 Uppdragsbeskrivning för hygienombud

Hygienombud har till uppgift att:

- Vara arbetsplatsens kontaktperson i vårdhygieniska frågor.
- Vara en länk mellan enhetschef och övriga medarbetare gällande information, rutiner och förbättringsområden inom området hygien.
- Vara uppdaterad och insatt i de hygienrutiner som gäller.
- Delta på hygienombudsutbildningar och hygienombudsträffar.
- Förmedla och delge kunskap från hygienombudsutbildningar och hygienombudsträffar till övriga medarbetare.
- Aktivt delta i arbetsplatsens hygienrond/vårdhygienisk egenkontroll tillsammans med enhetschef.
- Informera nyanställda och vikarier om gällande hygienrutiner.
- Vid arbetsplatsträff tillsammans med enhetschef ansvarar för information om rutiner och nyheter inom hygien.
- Ansvara för registrering av arbetsplatsens punktprevalensmätning för följsamhet till basala hygienrutiner och klädregler 2 gånger per år.

11.4. Hygienkontrakt

All personal inom vård- och omsorgsförvaltningen och socialförvaltningen ska skriva under hygienkontrakt efter utbildningen Basal hygien av utbildningssjuksköterskan i Alingsås kommun. Se bilaga.

Bilaga 1

HYGIENKONTRAKT SJUKSKÖTERSKA

Basala hygienrutiner och personligt hygienansvar för sjuksköterskor.

Gäller för

Basala hygienrutiner är den viktigaste åtgärden för att förebygga smittspridning i vårdarbetet.

Basala hygienrutiner ska därför ALLTID tillämpas i ALLA vårdsituationer av ALL personal oavsett om det finns en känd smitta eller inte.

Alla som arbetar i vården har ett ansvar att känna till och följa basala hygienrutiner.

Basala hygienrutiner

- För att uppnå god handhygien ska naglarna vara korta och inte målade, konstgjorda naglar får inte användas och du får inte bära ringar, klockor, armband eller stödskenor.
- Handdesinfektion: massera in rikligt med handsprit på händer och vid behov på underarmar. Handdesinfektion utförs före och efter vårdtagarkontakt, före och efter användning av handskar, före rent och efter orent arbete samt efter handtvätt.
- Handskar används vid risk för kontakt med kroppsvätskor och endast då.
- Engångsplastförkläde används för att skydda arbetskläderna vid risk för kontakt med kroppsvätskor och biologiskt material, till exempel hudflagor vid bäddning av säng.
- Långt hår ska vara uppsatt. Om huvudduk/slöjda används ska den vara kort alternativt fästas upp och tvättas dagligen i minst 60 grader.

Arbetskläder

- Skall vara kortärmade.
- Skall bytas dagligen samt vid behov, till exempel när de har blivit våta eller förorenade.
- Skall tvättas i minst 60 grader.

Desinfektion

Allt spill av kroppsvätskor skall omedelbart torkas upp med ytdesinfektionsmedel. Använd handskar för att skydda dina händer mot kemikalier.

- Använd ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt (innehållande tensider).
- Använd Virkon eller Incidin Oxyfoam vid magsjuka.

Datum.....

Namnunderskrift.....

Bilaga 2

HYGIENKONTRAKT VÅRD- OCH OMSORGSPERSONAL

Basala hygienrutiner och personligt hygienansvar för vård- och omsorgspersonal.

Gäller för.....

Basala hygienrutiner är den viktigaste åtgärden för att förebygga smittspridning i vårdarbetet.

Basala hygienrutiner ska därför ALLTID tillämpas i ALLA vårdssituationer av ALL personal oavsett om det finns en känd smitta eller inte.

Alla som arbetar i vården har ett ansvar att känna till och följa basala hygienrutiner.

Basala hygienrutiner

- För att uppnå god handhygien ska naglarna vara korta och inte målade, konstgjorda naglar får inte användas och du får inte bära ringar, klockor, armband eller stödskenor.
- Handdesinfektion: massera in rikligt med handsprit på händer och vid behov på underarmar. Handdesinfektion utförs före och efter vårdtagarkontakt, före och efter användning av handskar, före rent och efter orent arbete samt efter handtvätt.
- Handskar används vid risk för kontakt med kroppsvätskor och endast då.
- Engångsplastförkläde används för att skydda arbetskläderna vid risk för kontakt med kroppsvätskor och biologiskt material, till exempel hudflagor vid bäddning av säng.
- Långt hår ska vara uppsatt. Om huvudduk/slöjda används ska den vara kort alternativt fästas upp och tvättas dagligen i minst 60 grader.

Arbetskläder

- Skall vara kortärmade.
- Skall bytas dagligen samt vid behov, till exempel när de har blivit våta eller förorenade.
- Skall tvättas i minst 60 °C

Desinfektion

Allt spill av kroppsvätskor skall omedelbart torkas upp med ytdesinfektionsmedel. Använd handskar för att skydda dina händer mot kemikalier.

- Använd ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt (innehållande tensider).
- Använd Virkon eller Incidin Oxyfoam vid magsjuka.

Mathantering

Inom vård och omsorg finns stor risk för smittspridning via personal som går mellan omvårdnadsmoment och mathantering.

- Tvätta och desinfektera händerna före köksarbete.
- Använd gärna köksförkläde vid livsmedelshantering.
- Vid symtom som diarré, kräkningar, halsont eller vid sår på händerna är det inte tillåtet att arbeta med livsmedel.
- Ringar, armband, armbandsklockor eller stödskenor får inte förekomma vid livsmedelshantering.

Tvättshantering

- Smutsig tvätt ska förvaras i en tvättkorg som går att torka av med ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt (innehållande tensider).
- Blanda inte hantering av smutsig och ren tvätt.
- Vid hantering av smutsig tvätt ska plastförkläde och eventuellt handskar användas.
- Handsprit används efter hantering av smutstvätt och innan hantering av ren tvätt.
- Torka av tvättkorg med ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt (innehållande tensider) efter att smutsig tvätt är avlägsnad från tvättkorgen.
- Förvara ren tvätt i tvättstugan så kort tid som möjligt.

Datum.....

Namnunderskrift.....