

Viktigt med hand- hygien

Rena
händer
räddar
liv.



Folkhälsomyndigheten



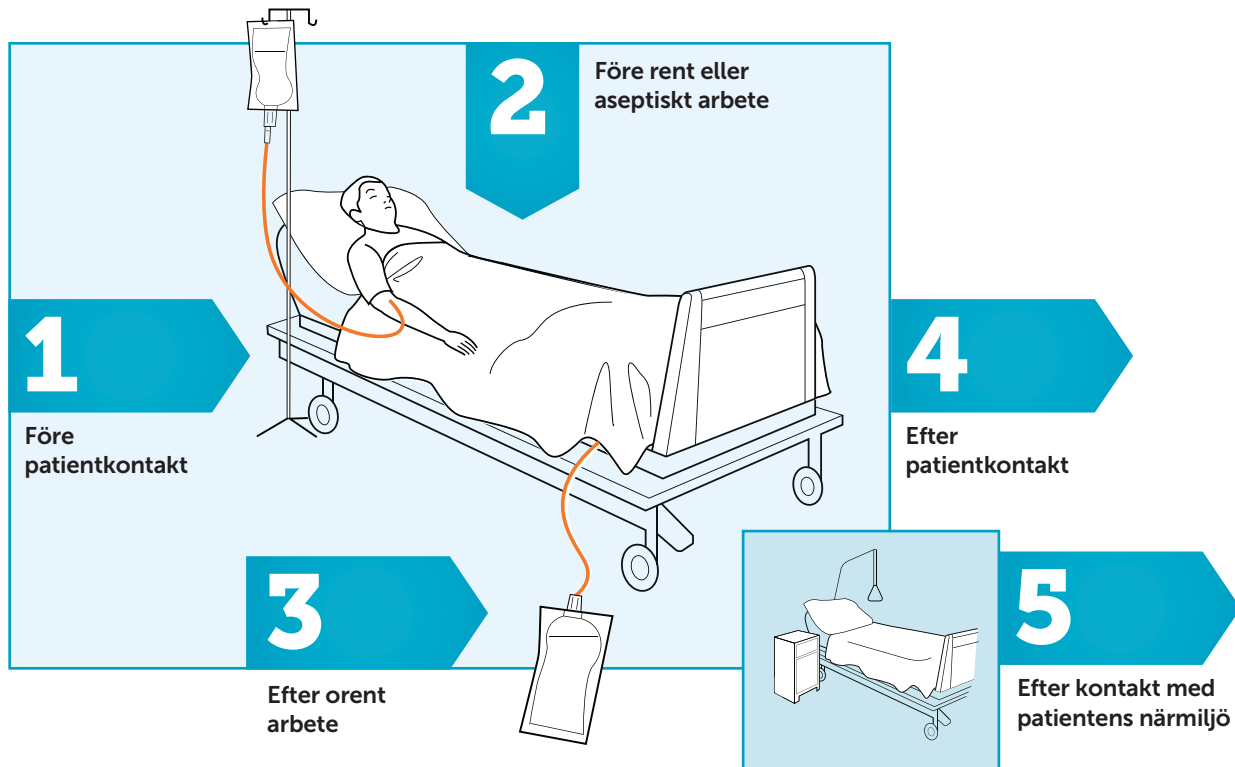
Sveriges
Kommuner
och Landsting

Inledning

En god handhygien är den viktigaste åtgärden för att motverka smittspridning och uppkomsten av vårdrelaterade infektioner. Kort sagt: rena händer räddar liv.

Enkelt att komma ihåg: Det finns fem tillfällen då du alltid ska desinfektera och ibland även tvätta händerna. I den här broschyren kan du läsa om när och hur du går tillväga. Du kan också läsa om hur smittspridning sker via händer.

Fem tillfällen för god handhygien



1. Före patientkontakt

Du hindrar att smittämnen överförs från dina händer till patienten.

2. Före rent eller aseptiskt arbete

Du hindrar att smittämnen överförs till patienten vid hantering av t.ex. centrala infarter eller urinvägskatetrar.

3. Efter orent arbete

Du hindrar att smittämnen överförs vid kontakt med blod, urin, avföring och sekret.*

4. Efter patientkontakt

Du hindrar överföring av smittämnen från patienten till vårdmiljön, medpatienter och dig själv.

5. Efter kontakt med patientens närmiljö

Du hindrar att smittämnen överförs från patientens närmiljö till övrig vårdmiljö, medpatienter och dig själv.

* Vid risk för kontakt med kroppsvätska ska handskar användas.

Hur går det till att sprida smitta via händerna?

Smittämnen finns på patientens hud eller i omgivningen

Bakterier finns även på hud som är hel och oskadad, inte bara i sår. Perineum och ljumskar är kraftigast koloniserade. Men även armhålor, mage, armar och händer är ofta koloniserade med *Staphylococcus aureus*, *Proteus mirabilis*, *Klebsiella* och *Acinetobacter*. Eftersom huden normalt släpper cirka en miljon hudflagor per dygn finns det stora mängder bakterier även i sängkläder, patientkläder och den närmaste omgivningen.

Smittämnen överförs till händer

Risken för smittspridning är särskilt hög vid kontakt med kroppsvätskor, eller vid kontakt med kraftigt koloniserade hudområden. Vårdpersonalens händer förorenas även vid arbetsmoment som att lyfta patienten, ta pulsen eller ta patienten i hand.

Smittämnen överlever på händer

Smittämnen överlever tillräckligt länge på händer för att hinna överföras till andra patienter och till omgivningen.

Vankomycinresistenta enterokocker kan t.ex. överleva 60 minuter eller längre på fingertoppar eller handskar.

Förorenade händer överför smitta genom direkt och indirekt kontakt

Olika riskfaktorer hos mottagaren, typ av organism, fuktighetsgrad och mängden smittämnen påverkar i vilken grad smittspridning sker mellan händer och ytor. Exempelvis ökar fuktiga händer risken för smittspridning.



En god handhygien ska tillämpas av all personal vid all patientkontakt, och alltid på ett korrekt sätt. Många studier visar att smitta sprids via händer även vid korta och rena patientkontakter.



Handskar ska alltid användas om det finns risk för kontakt med kroppsvätskor. De hindrar händerna från att bli kraftigt nedsmutsade och handdesinfektionen blir därmed effektivare.

God handhygien förhindrar smittspridning

Handdesinfektion

Handdesinfektion ger mindre hudirritation, är effektivare, enklare och går fortare än handtvätt.

För att handdesinfektion ska ge optimal effekt måste du täcka hela hudområdet med desinfektionsmedel och gnida in medlet under 20–30 sekunder, till dess att det har avdunstat helt. Vanligen går det åt 2–4 ml desinfektionsmedel. Om man använder för lite desinfektionsmedel eller om desinfektionen görs på fel sätt finns det fortsatt risk för smittspridning.

Handtvätt

När du har vårdat patienter med symptom på magsjuka och när händerna är synligt eller kännbart smutsiga ska du tvätta dem med tvål och vatten.

Efter all handtvätt ska händerna torkas och desinfekteras.

Risken för eksem kan öka om du tvättar händerna ofta med tvål och vatten. Om du sätter på dig handskar när händerna fortfarande är fuktiga kan risken för hudirritation öka.

Det är viktigt att hålla händerna i gott skick genom att använda skyddande handkräm.

Ringar, klockor och armband

Ringar, klockor och armband ska inte användas, eftersom huden under dessa är mer koloniserad än andra områden på händer och underarmar. Detta innebär att smycken ökar förekomst och överlevnad av tillfällig flora och därmed försämrar effekten av handhygien.

Naglar och konstgjorda naglar

Under naglarna och vid nagelbandskanterna finns en stor mängd bakterier. Detta gäller särskilt om naglarna är långa, målade eller konstgjorda.



Källor: WHO:s kampanj Clean Care is Safer Care: www.who.int/gpsc/en/
Socialstyrelsens föreskrift SOSFS 2015:10



En god handhygien är den viktigaste åtgärden för att motverka smittspridning och vårdrelaterade infektioner. Kort sagt: rena händer räddar liv.

Denna skrift beskriver när och varför du ska desinfektera händerna och ibland även tvätta dem. Här finns även ett avsnitt om hur smittspridning via händerna går till.

Broschyren ingår i serien *Rena händer räddar liv* som är ett nationellt material om handhygien från Folkhälsomyndigheten och Sveriges Kommuner och Landsting.

Broschyren kan laddas ner för utskrift eller för tryck på www.folkhalsomyndigheten.se/rena-hander

Bygger på "My 5 moments for Hand Hygiene" av WHO.
www.who.int/gpsc/5may/background/5moments/en/index.html

© World Health Organization 2009.
Översatt och bearbetat av Folkhälsomyndigheten (tidigare Smittskyddsinstitutet) och Sveriges Kommuner och Landsting 2012

