



Vägledning till egenkontroll för självskattning/observation

Basal hygien, klädregler och skyddsutrustning på rätt sätt samt vid rätt tillfälle

1 + 2. Desinficerar (spritar) du händerna korrekt före och efter vård- och omsorgsarbete?

Desinfektion av händerna med handdesinfektionsmedel (sprita händerna) ska utföras före och efter kontakt med de vi är till för. Korrekt handdesinfektion innebär att händerna, fingrar och handled spritas noga med 2-4 ml handsprit, tills de är torra.

3. Använder du handskar korrekt vid risk för kontakt med kroppsvätskor?

Handskar ska användas vid de arbetsmoment då händerna kommer i kontakt med, eller riskerar att komma i kontakt med kroppsvätskor, som till exempel hjälp med nedre toalett och toalettbesök, hantering av smutsvätt, byte av urinuppsamlingspåse, sugning av luftvägar eller såromläggning. Handskar ska inte användas vid till exempel tillagning av frukost, vid övre hygien eller vid bäddning av säng.

4. Desinficerar (spritar) du händerna korrekt före användning av handskar?

Händerna ska spritas korrekt innan handskar tas ur förpackningen (se punkt 1+2).

5. Desinficerar (spritar) du händerna korrekt efter användning av handskar?

Handskarna tas av på rätt sätt så att händerna inte förorenas i samband med avtagning och slängas direkt. Därefter ska händerna spritas korrekt (se punkt 1+2).

6. Byter du handskar mellan olika arbetsmoment?

Handskar ska alltid bytas mellan smutsiga och rena moment. När till exempel ett smutsigt moment avslutats, ska handskarna tas av och händerna spritas. Om nya handskar behövs i nästa moment tas dessa på direkt efter handdesinfektion. Handskar får inte spritas/tvättas eller tas av för att sättas på igen. Handskar ska också bytas mellan olika personer.

7. Använder du engångsplastförkläde korrekt?

Engångsförkläde av plast ska användas om det finns en risk för att arbetskläderna kommer i kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material t.ex. hudfragment vid bäddning av säng. Förkläde ska tas av utan av att vidröra smutsiga delar och därefter ska händerna spritas. Långärmat plastförkläde kan ibland behövas för att skydda underarmarna, till exempel vid skabb eller vid stora mängder kroppsvätskor.

8. Använder du arbetskläder från arbetsgivaren?

Arbetskläder består av överdel och byxa, klänning kan förekomma. Ärmen ska sluta ovanför armbågen (SOSF 2015:10). Den korta ärmen är en förutsättning för att kunna utföra korrekt handhygien. En lång ärm kan även föra smittämnen vidare.

9. Använder du kortärmat vid vård- och omsorgsarbete?

I vård- och omsorgsnära arbete ska kortärmat överdel användas. Långärmat tröja ska tas av. Långärmat undertröja under överdel är inte tillåten.

10. Är dina händer och underarmar fria från klocka, ring, armband, stödskenor och bandage?

Händer och underarmar ska vara fria från ringar, klockor, armband, bandage och stödskenor för att kunna genomföra en korrekt handhygien vilket innebär att händer och underarmar ska kunna tvättas och spritas till armvecken.

11. Är dina naglar korta och fria från nagellack och konstgjort material?

Naglar ska vara korta och fria från nagellack och konstgjort material för att kunna genomföra en korrekt handhygien. Med korta naglar menas att naglarna inte syns från handflatan. Fri från nagellack inkluderar ofärgat nagellack.

12. Är ev. långt hår och skägg uppsatt?

Långt hår eller skägg ska vara uppsatt om det riskerar att hänga ner och förorenas vid vård- och omsorgsarbete.

13. Använder du ev. huvudduk korrekt?

Huvudduk bör ingå i arbetskläder och finnas på arbetsplatsen. Huvudduken ska vara kort eller kunna stoppas ner i arbetskläderna. Huvudduk byts dagligen. Om inte arbetsgivaren tillhandahåller huvudduk ska den tvättas i 60 grader dagligen.

Svar på frågor i självskattningsblanketten avseende personlig skyddsutrustning hittar du på digitala navet under kunskapsstöd – grafiskt material

Här är några viktiga saker att komma ihåg:

- Personlig skyddsutrustning är till för att skydda dig som medarbetare från smitta.
- Personlig skyddsutrustning kan exempelvis vara visir eller skyddsglasögon, vätskeavvisande munskydd eller andningsskydd.
- Vilken utrustning som du ska använda beror på smittämne och smittvägen. Val av vilken skyddsutrustning som du behöver ska föregås av en riskbedömning t.ex. om du ser att det finns risk att kroppsvätskor träffar ditt ansikte behöver du använda visir. Även när du använder personlig skyddsutrustning ska du alltid följa de basala hygienrutinerna.
- Byt eller ta av dig skyddsutrustningen innan du möter nästa omsorgstagare.
- Ibland behöver du byta skyddsutrustning mellan olika vårdmoment hos samma person.