

Diarienummer:

Rutin

Basala Hygien och Klädrutiner, BHK

Gäller från:	2025-06-16
Gäller för:	Socialförvaltningens verksamheter
Fastställd av:	Förvaltningsledningsgruppen
Utarbetad av:	Lena Jeppsson Råsbrant, MAS, Izabella Kiraly SC ÄO & Selma Isovich SC OF
Revideras senast:	
Version:	13
Dokumentansvarig förvaltning:	Socialförvaltningen

Ett utskrivet dokument är alltid en kopia, giltig version finns alltid i ledningssystemet.

Innehållsförteckning

Basala hygienrutiner	3
Handdesinfektion- handsprit	3
Handtvätt	3
Handskar	4
Plastförkläde	4
Hår/huvudduk	5
Smycken och naglar	5
Arbetskläder	5
Länkar med mer information om basal hygien	6

Basala hygienrutiner

Basala hygienrutiner ska tillämpas överallt där vård och omsorg bedrivs oberoende av vårdgivare och vårdform. Det är lagstadgat (SOSFS 2015:10) och inte valbart. Du som arbetar inom vård och omsorg har ett ansvar att känna till och följa basala hygienrutiner.

Syftet är att förhindra smittöverföring

- mellan patienter, via personalens händer och kläder (indirekt kontaktsmitta)
- från patient till personal och från personal till patient (direkt kontaktsmitta)

Basala hygienrutiner omfattar handhygien och användning av arbetskläder, skyddshandskar och skyddskläder i omvårdnadsarbetet.

Händer och underarmar ska ha vara fria från smycken såsom ringar, klockor, armband, bandage, plåster, stödskenor för att kunna genomföra en adekvat handhygien.

Kortklippta naglar fria från nagellack eller annat konstgjort material (lösnaglar, gelnaglar, akrylnaglar).

Arbetskläderna ska ha korta ärmar och bytas dagligen, samt då de blivit våta eller synligt förorenade. Din arbetsplats avgör vad som är korrekt klädsel, men i allt arbete nära omsorgstagaren ska hygienaspekterna följas.

Följ länken för att se guide om basala hygienrutiner: [Basala hygienrutiner](#)

Handdesinfektion- handsprit

Handdesinfektion är grundläggande i all basal handhygien.

1. Tag rikligt med handdesinfektionsmedel (2 pumptag).
2. Gnid in, glöm ej fingertoppar, tumgrepp, handleder och vid behov även underarmar.
3. Fortsätt att gnida tills huden är torr, då har full effekt uppnåtts.

Handdesinfektionsmedel ska användas;

Före	Efter
<ul style="list-style-type: none">• kontakt med omsorgstagare• omvårdnadsarbete• varje vårdmoment• du rör rent material, exempelvis all skyddsutrustning• du tar på dig handskar• du tar i rena arbetskläder• mathantering på nytvättade torra händer	<ul style="list-style-type: none">• kontakt med omsorgstagare• omvårdnadsarbete• varje vårdmoment• du tar av handskarna• du tvättat händerna

Handtvätt

Använd flytande tvål och vatten, torka med engångshandduk.

Handtvätt sker;

- om händerna är synligt smutsiga eller känns smutsiga
- då vårdtagare har kräkning eller diarré
- före livsmedelshantering
- avsluta med handsprit, det är viktigt att händerna är torra före handdesinfektion.

Följ länken för att se guide: [Basala hygienrutiner](#)

Handskar

Handskar används när det finns risk för kontakt med kroppsvätskor, t.ex. urin.

Handskas rätt med handskar!

- Överanvänd inte handskar utan använd istället handsprit, dina händer ska vara så rena som möjligt.
- Kom ihåg handsprit före och efter även när handskar används. Desinfektera händerna innan handskar tas ur förpackningen. Lägg vid behov fram ett par handskar på en ren yta om det behövs senare.
- Tänk på att gnida in handdesinfektionen tills händerna är torra innan handskar tas på.
- Byt handskar mellan olika vårdmoment hos samma patient.
- Handskar ska inte tvättas eller desinfekteras.
- Ta av handskar efter arbetsmomentet och använd handsprit.

Undersökningshandske lång nitril används vid

- hjälp att torka på toaletten
- underlivshygien
- vid kroppsvätska i sängkläder
- dusch
- såromläggning
- rekonditionering av hjälpmedel på hjälpmedelsförråd
- vid städning av toaletten hos patient med cytostatika (se separat rutin cytostatikaavfall)
- städning där kemiska produkter används



Undersökningshandske kort nitril (lite tunnare) kan användas vid

- byte av urinuppsamlingspåse
- provtagning
- läkemedelshantering



Handskar används inte vid till exempel

- bäddning
- av- och påklädning
- när du kammar någons hår

Plastförkläde

Smittämnen kan spridas mellan omsorgstagare och personal via arbetskläderna. Dina arbetskläder förorenas med bakterier främst på bröst och mage när du arbetar nära en individ. Använd därför plastförkläde vid moment där du arbetar nära omsorgstagaren, t.ex. vid förflyttning.

Plastförkläde ska även användas vid risk för stänk eller kontakt med kroppsvätskor.

Ett plastförkläde minskar risken att sprida smitta 20-100 gånger genom att arbetskläderna blir mindre smutsiga. Plastförkläde kastas efter varje användningstillfälle.

Använd plastförkläde vid t ex

- förflyttning
- byte av inkontinenshjälpmedel
- hjälp vid duschning
- omläggning av sår
- när smutsvätt bärs/hanteras så att de kan komma i kontakt med arbetskläderna
- sugning av luftvägar
- provtagning
- vid hantering av orena hjälpmedel



Hår/huvudduk

Långt hår eller långt skägg får ej hänga ner utan ska vara uppsatt vid omsorgsnära arbete.

Huvudduk jämställs med det egna håret och ska bytas dagligen och allt tyg ska stoppas in under arbetskläderna så att de inte hänger ner.

Smycken och naglar

Händer och underarmar ska vara fria från smycken såsom ringar, klockor, armband, bandage, plåster, stödskenor för att kunna genomföra en adekvat handhygien.

Örhängen och andra smycken i piercade 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 smittrisk om hålet är läkt, oavsett var det sitter.

Naglar ska vara kortklippta och fria från nagellack eller annat konstgjort material, t.ex. lösnaglar, gel- och akrylnaglar. De samlar bakterier och förhindrar adekvat handhygien. De kan även skada patientens hud.

Gelnaglar – efter handdesinfektion



Arbetskläder

Arbetskläder ska bytas dagligen. Om arbetskläderna blir smutsiga under arbetspasset ska de bytas. Den personliga arbetsjackan/fleecejackan får inte användas i nära omvårdnad, den tvättas hemma.

Kortärmade arbetskläder från cirkulationstvätt

- Alla kläder förvaras i gemensamma klädförråd/omklädningsrum och får ej lagras i ditt skåp.
- Använd handsprit innan du tar i nya arbetskläder.
- Arbetskläderna får endast bäras i arbetet eller vid färd mellan arbetsplatserna.
- Arbetskläder ska bytas varje arbetsdag.
- Används klänning får privata strumpor/leggings användas men ska tvättas i 60 grader och bytas dagligen.
- Bussarong/piké ska användas tillsammans med arbetsbyxa.
- Det är förbjudet att röka iförd arbetskläder.
- Använda kläder ska slängas i markerade tvättsäckar efter avslutat arbetspass med rätsidan ut, tömda fickor, nedrullade byxben
- (Kläderna är märkta med ett chip och automatiskt skickas tillbaka till ursprungsstället. Därför kan det slängas i markerade tvättsäckar på vilken arbetsplats som helst i kommunen).
- Är kläderna smutsiga eller fläckade med smitta, finns en särskild vattenlöslig säck som plagget läggs i.
- (Tänk på att färgsortera smutsiga kläder, en vattenlösligsäck till respektive färg, om du har svarta byxor och ljusblå piké ska de läggas i två separata vattenlösliga säckar).
- Är klädesplagget förstört (knapp lossnat, reva, hål mm) ska klädbud informeras.
- Allergitvätt initieras i dialog med närmaste chef.

Länkar med mer information om basal hygien

Guide om basal hygien som finns på Infocaption,

[Basala hygienrutiner](#)

Film om hur bakterier sprids,

[The Invisible Challenge II – Spread of bacteria in hospital settings](#)