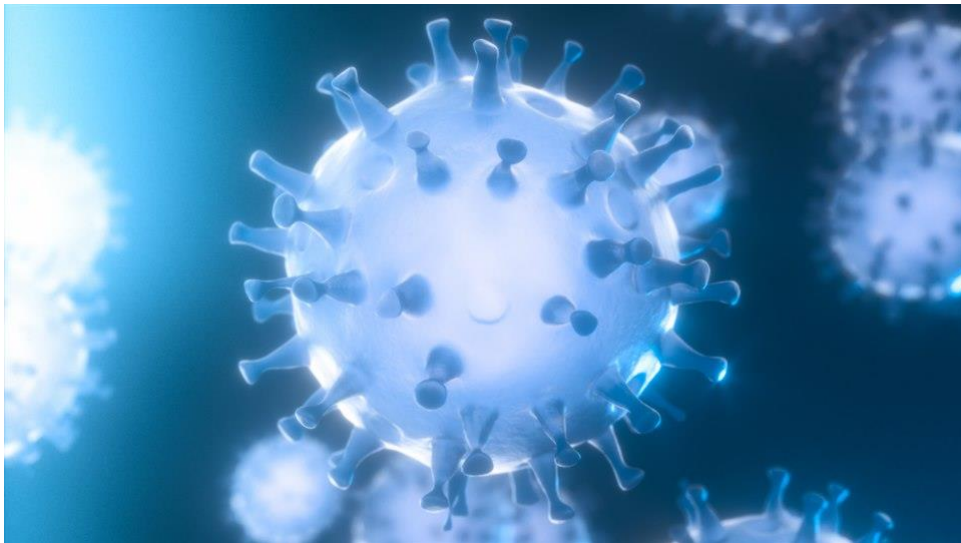


## Basala Hygienrutiner till allmänheten



Sterilteknikerutbildningen 300 YH p, 2019

YrkesAkademin AB

Författare: Emma Dexell

Handledare: Christina Bunne & Cecilia Söderberg



Examensarbete/ Steriltekniker, 300 YH poäng vid YrkesAkademin AB, 2019.

**Författare:** Emma Dexell  
**Antal sidor:** 13  
**Titel:** Basala Hygienrutiner till allmänheten  
**Handledare:** Christina Bunne  
**Datum:** 08/11 - 2020

Arbetet går ut på att på ett enkelt och tydligt sätt förklara för allmänheten vad basala hygienrutiner är, varför allmänheten behöver det och hur samhället kan få in de i det vardagliga livet. Detta med anledning av det nya smittsamma viruset SARS-CoV-2/Covid-19. Det har gjorts en affisch som har lagts upp på sociala medier för att nå ut till människor. Där har det förklarats väldigt enkelt vad som är viktigt. Allmänheten vill ha det enkelt och serverat. Människor orkar inte leta upp information och är inte så källkritiska som de borde. Därför har relevanta och trovärdiga källor använts. Eftersom detta är en väldigt ny smitta så har det krävts en konstant uppdatering av arbetet. Men fokus är lagt på hantering av olika skyddsutrustning och principförklaring. Skulle det vara en ny smitta som drabbar Sverige eller världen så ska detta arbete kunna tillämpas.

## Innehållsförteckning

	<b>Sida</b>
Bakgrund	4 - 7
Syfte och Mål	8
Metod	8
Resultat	9 - 10
Diskussion	11
Slutsats	11
Källförteckning	12 - 13

## Bakgrund

### Vad är Sars-CoV-2?

Covid-19 misstas ofta för namnet på viruset, men det är namnet på sjukdomen som patienterna insjuknar i. Namnet på viruset är SARS-CoV-2 och är en del av coronavirus familjen. Corona är latin och betyder krona. Varför virusläktet har fått det namnet är för att från viruset sticker det ut små piggar som liknar kronor. (1) Denna sjukdom ingår även i smittskyddslagen, den går ut på att "tillgodose befolkningens behov av skydd mot spridning av smittsamma sjukdomar" 2004:168 (7)

Detta innebär att vid sjukdomsfall skall de åtgärder som krävs vidtas för att skydda allmänheten från smittorisk. Personen som fått smittan är skyldig att lämna information om det till andra människor som personen har varit i kontakt med, i förebyggande och informativt syfte. Detta för att övriga personer ska kunna kontrollera så de inte fått smittan. (7)

Det finns även lagar som sjukvårdspersonal måste följa, en är hälso- och sjukvårdslagen en annan är patientsäkerhetslagen. Dessa två lagar går ut på att säkerställa en trygg och säker vård. Som personal inom vården måste personal följa dessa för att hela befolkningen ska få vård på lika villkor. (8,9)

För att vårdpersonalen inte ska behöva sätta sig ner och lusläsa lagtexter, har vårdhandboken tagits fram och gjort en enkel mall för att vårdpersonalen ska efterfölja lagarna. (10) Det är enligt 1177 (5) oklart hur smittsamt viruset är på ytor, men att den kan överleva några dagar på olika ytor. Det finns ett gäng australienska forskare (Shane Riddell, Sarah Goldie, Andrew Hill, Debbie Eagles och Trevor W. Drew) (6) som har tagit reda på att i rätt temperatur och luftfuktighet alltså med rätt förutsättningar, kan viruset leva upp till 28 dagar på en mobiltelefon.

### Vad är basala hygienrutiner?

Basala hygienrutiner är ett dokument som är framtaget av Socialstyrelsen (SOSFS 2015:10). Där presenteras exakt hur all personal inom vården ska arbeta. Vilka arbetskläder som ska användas. All vårdpersonal ska ha kläder som har korta ärmar på överdelen. Detta för att textilen smutsas ner enkelt och det ökar smittorisken. Det är inte heller tillåtet att bära långärmade tröjor och rulla upp ärmarna. Kläderna ska bytas eller tvättas dagligen för att förhindra att smittämnen förs vidare. Det är vårdgivaren som ansvarar för att kläderna tvättas korrekt (de ska tvättas i minst 60 grader för att alla smittoämnen ska avdödas).

När användning av skyddsutrustning ska tillämpas och vilken typ av skyddsutrustning till vilket arbetsmoment. Med skyddsutrustning menas t.ex. förkläde, visir, handskar, munskydd och skyddsrock. Detta ska tillämpas när personal är i direkt kontakt med patient, dess kroppsvätskor eller andra biologiska material (t.ex. Hud). Handskar ska användas där det förekommer risk att händerna blir kontaminerade av kroppsvätskor. I given situation finns det risk för att handdesinfektion inte räcker för att avdöda eventuell smitta (men händerna ska desinfekteras före och efter användning av handskar). Visir och munskydd ska användas vid risk för stänk, det kan vara vid disk med diskborste och risk finns att förorenat vatten stänker upp i ansikte. Förkläde ska användas där risk finns att arbetskläder blir kontaminerat. Skulle detta ske trots förkläde, ska personal byta kläder.

Händerna får inte heller ha några främmande föremål på sig. Med främmande föremål menas ringar, armbandsur, armband, stödskenor, nagellack eller konstgjorda naglar. Detta för att under dessa föremål går det inte att garantera att det inte finns någon smuts som kan föra vidare smitta, det går inte att desinfektera händerna på ett korrekt sätt. Naglar ska även därför vara kortklippta.

I vissa yrken ska även hårskydd användas, då långt hängande hår innebär risk för att utföra arbetet på ett säkert och korrekt sätt. (11)

### **Varför behöver vi basala hygienrutiner?**

I Socialstyrelsens dokument "Basal hygien i vård och omsorg" går det att läsa att basala hygienrutiner är det mest grundläggande som all vårdpersonal, oavsett arbete inom äldreomsorg, tandvård eller hälso- och sjukvård, måste tillämpa. Detta för att förhindra vårdrelaterade infektioner, både för patient men även personal. (11)

Varje år ska all vårdpersonal internt få en utbildning i basala hygienrutiner. Trots detta så ser man att detta inte efterföljs lika bra som det bör. (14)

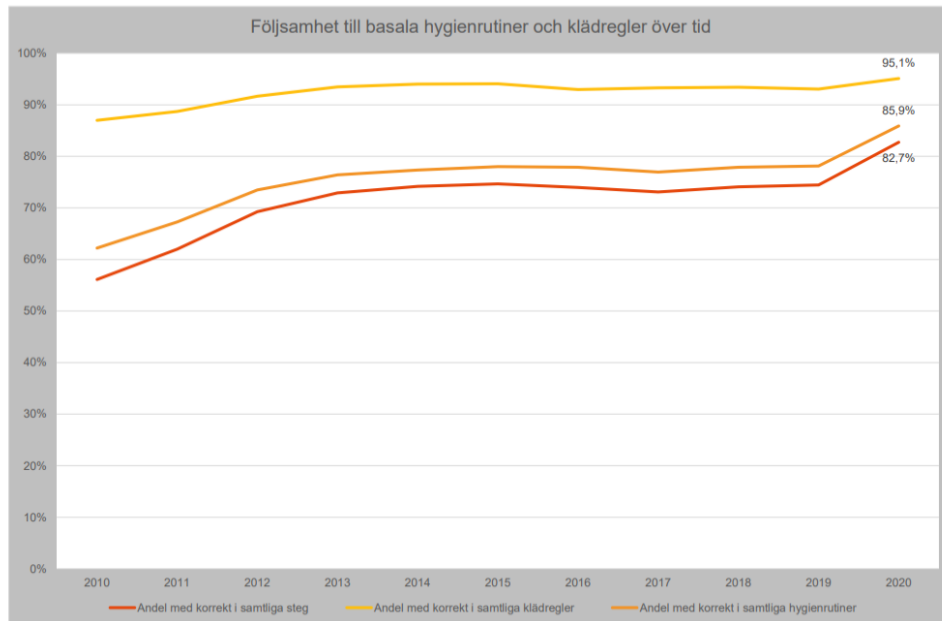


Bild tagen från skr.se (bild 3)

## Handskar och munskydd i offentlig miljö?

Enligt Folkhälsomyndigheten (13) så finns det inte mycket information om hur munskydd kan stoppa smittspridningen, därför har de inte gått ut med rekommendation att munskydd ska användas. Det finns en bristfällig information om skyddseffekten just i covid situationen. De menar också att om personer väljer att bruka munskydd behövs rätt sorts munskydd och rätt kunskap. Kunskap som samhället i större utsträckning inte har.

Det går absolut att söka sig till denna kunskap. Ett ställe där det finns att hitta är på folkhälsomyndigheten.se (12). Där står steg för steg hur personen som brukar munskyddet ska hantera det, för det är inte bara att ta på sig det utan att ha en rutin.

Det finns viktiga moment som måste gås igenom. Händer ska tvättas och spritas före påsättning och avtagning. Munskyddet ska sättas på och tas av i en specifik ordning.

Handskar ska även de behandlas på ett speciellt sätt. Även detta går att läsa på [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se) (12). Där står att händer ska tömmas på ringar, armbandsur och liknande. De ska tvättas noga. Sen ska handskarna hanteras varsamt och försiktigt. Att ta av sig handskarna är ett litet större projekt, då om du inte gör det på rätt sätt kan få eventuell smitta från handskarna på händerna och sen sprida det vidare. Händerna ska även tvättas noga efter användning av handskar.

Enligt folkhälsomyndigheten är en god handhygien (alltså tvätta händerna på ett korrekt sätt) likvärdig med handsprit.

På vårdhandboken (10) kan läsas att desinfektionsmedel/handsprit som är godkänt enl SS-EN 1500. Det står när händerna ska spritas av.

#### Desinfektera händerna

- direkt före och direkt efter patientnära kontakt
- före och efter arbete där produkters renhetsgrad ska bibehållas, vid till exempel kateterisering och sårvård, hantering av mat, läkemedel och sterilt material
- före och efter användning av handskar
- efter smutsigt arbete
- efter handtvätt.

*Bild tagen från vårdhandboken.se (bild 1)*

Men även hur man spritar sina händer på ett korrekt sätt



### Gör så här

1. Kupa handen och fyll den med handdesinfektionsmedel, 2-4 mL beroende på händernas storlek.
2. Gnid in medlet överallt på händerna. Börja med handflatorna, handryggarna, fingertopparna, runt alla fingrar och i tumgreppen. Avsluta med underarmarna.
3. Fortsätt gnida tills huden känns torr.

*Bild tagen från vårdhandboken.se (bild 2)*

## Syfte och Mål

Det har framkommit att väldigt få faktiskt vet vad basala hygienrutiner är eller varför händerna måste tvättas så ofta och mycket. Få vet hur bakterier och virus fungerar eller ens skillnaden på dessa. Det råder helt enkelt en väldigt stor okunskap i samhället, människor vill inte sätta sig och läsa igenom lagtexter eller söka fram information på internet. De vill få det serverat, gärna i sitt dagliga flöde. Covid-19 har gjort samhället osäkert, det är en "blind spot" i kunskapen. Allmänheten vet inte hur de ska reagera eller agera.

Målet med detta arbete är att förenkla ner basala hygienrutiner så människor förstår att de finns och varför de finns. Det är även att få ut informationen till så många som möjligt och beskriva vad människor kan göra i sin vardag för att skydda sig själva och allmänheten detta pga Covid-19.

## Metod

En affisch har gjorts med enkelt förklarade begrepp och information. Den har sedan fotograferats och lagts upp på internet. Här har det uppmanats att allmänheten ska dela vidare bilden för att sprida informationen.

För att inte gå ut med felaktig information har en internetgranskning gjorts.



Informationen är tagen från svenska myndighetssidor då de är trovärdiga och uppdateras med information kontinuerligt. Eftersom ämnet som informationen ska skrivas om är så nytt för världen blir det svårt att veta vad som stämmer och inte. Därför användes trovärdiga källor och konstant uppdatering.

## Resultat

Affischen som ska publiceras för allmänheten ser ut såhär. Det tas upp att basala hygienrutiner är väldigt viktigt att tillämpa i vårdpersonalens yrkesliv som i samhällets privatliv. Det står vad basala hygienrutiner är, varför de behövs. Hur samhället ska förhålla sig till de för att ändra sin livsstil till det säkrare. Det står även vad covid är, vad ett virus är och skillnaden på detta kontra bakterier. Det står även lagar och förordningar som allmänheten bör känna till. Olika smittvägar snabbt förklarade, samt information om handskar och munskydd. Källor skrivs även med och i inlägget som görs med affischen kommer folk att uppmanas till att sprida bilden och ta sig en funderare på hur deras liv ser ut kontra våra basala hygienrutiner.

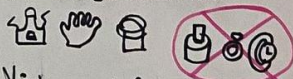


# BASALA HYGIENRUTINER FÖR ALLMÄNHETEN

## VAD ÄR BHR?

Socialstyrelsen har skrivit en föreskrift som heter SOSFS 2015:10 där det framgår att:

- Arbetskläder ska ha korta ärmar och bytas dagligen
- Förkläde, handskar (ev skyddsrock) ska tillämpas vid arbeten där personal är i kontakt med kroppsvätskor, direkt kontakt med patient eller andra biologiska material.



- Vårdpersonal får inte använda armband, ringar, armbandsur, nagellack eller naglar av konstgjort material.

## VARFÖR BHR?

Alla inom vården måste tillämpa basalahygienrutiner.

De finns för att förhindra vårdrelaterade infektioner

Vårdrelaterade infektioner kan förhindras av:

- Rengöring
- Desinfektion
- Sterilisering
- Enkelrum
- Städning
- Korrekt sårvård, katetervård m.m.

## LAGAR & FÖRORDNINGAR

### Smittskyddslagen

"Tillgodose befolkningens behov av skydd mot spridning av smittsamma sjukdomar"  
Innebar att vid sjukdomsfall skall de åtgärder som krävs vidtas. Kan vara karantän eller spårning

Hälsa- och sjukvårdslagen samt Patientsäkerhetslagen vänder sig mer till sjukvårdspersonal för att alla medborgare ska få trygg och säker vård på lika villkor

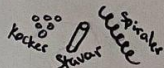
## HUR SKA VI GÖRA?

- Håll avstånd så droppsmittan inte når
- Tvätta händerna noga och ofta
- Hosta och nys i armvecket
- Undvik att röra vid direktgångar i kroppen så som ögon, näsa, mun
- **SPRITA HÄNDERNA!**  
Enligt Vårdhandboken skall händerna spritas på följande sätt:

1. Kupa handen och fyll den med handdesinfektionsmedel 2-4ml.
2. Gnid in med let överallt på händerna börja med handflatorna, handryggarna, fingertopparna, runt alla fingrar, och i tunggreppen. Avsluta med underarmarna.
3. Fortsätt tills huden känns torr.

## BAKTERIER VS VIRUS

Bakterier är mycket större än virus



Bakterier har eget liv medan virus bara kan föröka sig inuti en levande cell och utnyttja dess livsprocesser.

Bakterier dör av antibiotika medan virus överlever det

## VAD ÄR COVID-19?

Coronavirus är ett släkte Covid-19 heter egentligen Sars-Cov-2 Det överlever antibiotika eftersom det är ett virus. Det är ännu oklart hur smittsamt den är på ytor, men i "rätt" och stabilt klimat överlever det upp till 28 dagar på telefonen Det heter Corona för att den har små kronor på sig



## HANDSKAR & MUNSKYDD?

Rätt sorts munskydd KAN hindra om det används på rätt sätt. Munskydd används som stänkskydd De får inte återvändas om de är engångs, och händer ska spritas före och efter användning.

Handskar kan också skydda vid rätt användning. Händerna ska spritas före och efter användning. Handskar ska inte spritas!!! De har microhål i sig som gör att de inte kan ersätta handtvätt/sprit.

## SMITTOVÄGAR

- \* Kontaktsmitta - Direkt/Indirekt
- \* Luftburna smitta - Droppkärnor, smittfil, luftvägarna, dammpartiklar från huden
- \* Droppsmitta - Direkt/Indirekt
- \* Fäcesmitta - Fekal/oral
- \* Blodburna smitta - Direkt/Indirekt
- \* Livsmedelsburna smitta
- \* Insektburna smitta

## KÄLLOR

- Socialstyrelsen.se
- Vårdhandboken.se
- Riksdagen.se
- Kronan.se
- Folkhälsomyndigheten
- 1177

Foto Emma Dexell(bild4)

## Diskussion

Ute går det att se människor som i rädsla använder sig av munskydd och handskar på ett felaktigt sätt. I vissa fall sitter munskyddet endast över munnen och under näsan, i många fall tar man av och på samma munskydd och återanvänder detta. Folk kan ha de liggande i jackfickan för att använda när denne kommer till affären, tar upp munskyddet och tar på det, sen när denne kommer ut till bilen igen eller hem så läggs samma munskydd ner i fickan. Om detta munskydd skulle vara kontaminerat med något virus så skulle det innebära att personen i fråga riskerar att få viruset på insidan av skyddet då det kanske inte läggs ner åt samma håll varje gång. Personen riskerar även att kontaminera händerna då denne kanske inte är lika noga med var på munskyddet man plockar upp det.

Samma exempel kan användas med handskar. Det är direkt olämpligt att återanvända engångsmaterial då dessa inte är tillverkade för det. Det finns även människor som i okunskap sitter med skyddsutrustning när det inte är aktuellt t.ex. när de kör bil.

Munskydd och handskar är ett väldigt bra skydd vid rätt användning och rätt hantering. Men är det inte det så blir det direkt farligt då okunskapen gör att personen vaggas in i en falsk trygghet när det kan leda till att felhantering gör att personen insjuknar.

Jag anser därför att folk behöver kunskap, och utan den ska människor inte använda denna typ av skyddsutrustning. Jag tror även att mitt arbete och bilden jag la ut, om den skulle få mer spridning och nå ut till fler så skulle människor väldigt enkelt kunna få kunskapen som de uppenbarligen behöver. Basala hygienrutiner bör därför läras ut väldigt tidigt och upprepas.

## Slutsats/Sammanfattning

Människor har en väldigt stor okunskap, och det är farligt för samhället och samhällshälsan. Kunskapen är nyckeln till stoppad smittspridning. Det är basala



hygienrutiner som behöver tillämpas. Inte bara i covid-19 spridningen utan för alla spridningar av alla sjukdomar.

## Källförteckning

- (1) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/information-till-barn-och-unga/> (14/10 - 2020)
- (2) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/folkhalsomyndighetens-arbete-med-covid-19/covid-19-och-folkhalsan/> (14/10 - 2020)
- (3) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/> (14/10 - 2020)
- (4) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/folkhalsomyndighetens-arbete-med-covid-19/> (14/10 - 2020)
- (5) <https://www.1177.se/Vasternorrland/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/covid-19-coronavirus/> (14/10 - 2020)
- (6) <https://m3.idg.se/2.1022/1.740995/forskare-coronavirus-kan-overleva-28-dagar-pa-mobilen> (14/10 - 2020)
- (7) [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/smittskyddslag-2004168\\_sfs-2004-168](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/smittskyddslag-2004168_sfs-2004-168) (15/10 - 2020)
- (8) [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso-och-sjukvardslag\\_sfs-2017-30](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso-och-sjukvardslag_sfs-2017-30) (15/10 - 2020)
- (9) [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientsakerhetslag-2010659\\_sfs-2010-659](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientsakerhetslag-2010659_sfs-2010-659) (15/10 - 2020)
- (10) <https://www.vardhandboken.se/vardhygien-infektioner-och-smittspridning/vardhygien/basala-hygienrutiner-och-arbetklader/basala-hygienrutiner/> (15/10 - 2020)
- (11) <https://www.socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/vardhygien/basala-hygienrutiner/> (25/10 - 2020)

(12) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/om-sjukdomen-och-smittspridning/smittspridning/munskydd/> (14/12-20)

(13) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/om-sjukdomen-och-smittspridning/smittspridning/munskydd/> (08/11 - 2020)

(14) <https://skr.se/halsasjukvard/patientsakerhet/matningavskadorivarden/matningbasalahygienrutiner/resultatmatningbhk.2277.html> (08/11 - 2020)