

Om basala hygienrutiner och allmänhetens hygienvanor under Covid-19.



Sterilteknikerutbildningen 300 YH p, 2021

YrkesAkademin AB

Författare: Linus Öberg

Handledare: Christina Bunne



Examensarbete/ Steriltekniker, 300 YH poäng vid YrkesAkademin AB, 2021.

Författare: Linus Öberg

Antal sidor: 13

Titel: Om basala hygienrutiner och hur folk kan ha ändrat sina vanor under Covid-19.

Handledare: Christina Bunne

Datum: 2021-10-21

Detta arbete handlar om att redogöra för vad basala hygienrutiner är, varför allmänheten kan ha användning av det i vardagen och huruvida människor blivit mer hygienmedvetna med anledning av Covid-19. Syftet och målet med arbetet är framförallt att påvisa vikten av basala hygienrutiner och att få människor att bli mer medvetna om sin personliga hygien, så att även andra virussjukdomar och bakteriespridningar minskar. Som metod har några observationsstudier gjorts vid livsmedels- och lågprisbutiker med fokusering på hur butikskunder ser ut att vårda sin hygien i samband med butiksbesöken. Resultatet av observationsstudierna är blandade då de skett utanför butiker på varierande orter, men även i något varierande tidsmässiga stadier av pandemin.



Innehållsförteckning	Sida
Bakgrund	4 - 7
Syfte och Mål	8
Metod	8
Resultat	9 - 10
Diskussion	10 – 11
Slutsats	11 – 12
Källförteckning	13

Bakgrund

Covid-19

Covid-19 är en infektionssjukdom som orsakas av ett virus. Det är alltså inte namnet på själva viruset som istället heter SARS-CoV-2. Viruset tillhör gruppen coronavirus som finns i hundratals former. Majoriteten drabbar endast djur, men några få drabbar även människor. Vanligaste formerna återkommer varje vintersäsong och orsakar förkylningar. Risken finns att coronavirus även orsakar potentiellt allvarliga sjukdomar hos människor. SARS-CoV-2 upptäcktes först i Wuhan i Kina 2019, och orsakade sedermera en stor pandemi (Vårdguiden 2021a).

Merparten som drabbas av Covid-19 blir endast lindrigt sjuka. Sjukdomen påminner då om en förkylning eller influensa. Några av de vanligare symptomen är hosta, feber, snuva, täppt näsa, halsont, huvudvärk, förändrad lukt och smak, illamående, magont, muskelont, diarré och trötthet (Vårdguiden 2021b).

Covid-19 smittar genom att en person sprider små droppar med viruset genom att exempelvis prata, nysa, hosta eller bara utandas. Personen som själv får i sig dropparna genom att andas in dem eller vid ansiktsberöring efter att dropparna hamnat på händerna finns risk för smitta. Dropparna med virus kan även bli kvar längre i luften om ventilationen är dålig. Bäst är att hålla avstånd på en eller flera meter för att minska smittorisken (Vårdguiden 2021b).

Basala hygienrutiner

Basala hygienrutiner har tagits fram som föreskrift av Socialstyrelsen (SOSF:2015:10). Kort och koncist men tydligt står där hur all vårdpersonal ska arbeta ur hygienperspektiv. Mikroorganismer fastnar på våra händer när organismerna kommer i kontakt med föremål eller andra människor. Kommer våra händer sedan i kontakt med ansiktet kan vi smittas. Likaså kan vi föra vidare mikroorganismer till andra. Med hjälp av god handhygien förebygger vi smittspridning på bästa sätt. Som grund bör händerna tvättas efter toalettbesök, före måltid, vid hantering av livsmedel samt när något smutsigt har hanterats.



Den smittsamma sjukdomen barnsängsfeber minskade drastiskt på 1800-talet på de håll där vårdpersonal följt rådet av läkaren Ignaz Semmelweis om att personalen bör göra något så enkelt som att tvätta sina händer (Kjellström 2017).

Enligt basala hygienrutiner ska händerna desinfekteras före varje vård- och omsorgsmoment. Händer och underarmar får inte bära armbandsur, smycken, bandage eller liknande. Naglar ska vara kortklippta och fria från konstgjort material. Om risk finns att händerna kan förorenas av kroppsvätskor tas handskar på, eftersom handdesinfektion då inte räcker. Händerna ska desinfekteras även i samband med användning av handskar. Klädernas överdel ska ha korta ärmar, så att underarmar och händer enkelt kan tvättas och desinfekteras. Kläderna ska även bytas eller tvättas dagligen för att minska potentiell smittspridning. Vårdgivaren ansvarar för att kläderna tvättas korrekt, i minst 60 grader för att ta död på smittämnen. Skyddsutrustning som visir, handskar, förkläde, munskydd, och skyddsrock ska användas utanpå arbetskläderna när kläderna kan förorenas genom direktkontakt med en patient, dennes kroppsvätskor eller övrigt biologiskt material.

Vilken nytta gör basala hygienrutiner?

Enligt Socialstyrelsen är basala hygienrutiner det mest fundamentala i förebyggandet av vårdrelaterade infektioner. Föreskrifterna ska följas av personal inom hälso- och sjukvård och tandvård, personal i gruppboende, hemtjänst och särskilt boende för äldre, personliga assistenter som jobbar vid de särskilda boenden som omfattas av föreskrifterna, samt elever vid utbildningar till yrken inom vård och omsorg i situationer med risk för överföring av smittämnen (Socialstyrelsen 2021).

Som tidigare nämnt bestämde läkaren Ignaz Semmelweis en gång i tiden att all inre undersökning på en viss klinik med läkarstudenter skulle föregås av handtvättning. När denna åtgärd fullföljdes sjönk dödligheten på kliniken från 10 procent till 4 procent inom det närmsta året och fortsatte sedermera att sjunka till en enstaka procent (Kjellström 2017).

Att rena händer räddar liv är alltså en sanning. Likaså räddar de människor från att bli sjuka. Att sprita händerna i samband med butiksbesök kan vara en god idé. På bilden nedan visas hur man effektivt spritar händerna.



Så desinfekterar du händerna



1
Ta 2-4 ml hand-
desinfektionsmedel.



2
Fördela över händerna.



3
Bearbeta mellan fingrarna.



4
Gnid in handryggarna.



5
Koppla ihop fingrarna
och gnugga dem.



6
Greppa tummen och
rotera ner i tumvecket.



7
Roterar fingertopparna
i handflatan.



8
Avsluta med roterande
rörelser på underarmarna.

Gör alla moment likadant på båda händerna.
Bearbeta händerna tills de är torra. Detta tar ca 20-30 sekunder.

Bild inspirerad av Folkhälsomyndighetens instruktioner och rekommendationer.

Som bilden ovan demonstrerar bör handdesinfektion vara noggrant utförd. Handdesinfektion ger mindre risk för hudirritation, är effektivare, enklare och går snabbare än handtvätt. För bästa effekt ska hela hudområdet på händerna täckas med desinfektionsmedel och gnidas in i 20-30 sekunder, till dess att det helt avdunstats (Folkhälsomyndigheten 2020).

Kunskapen om munskyddens effekt i samhället angående smittspridning av Covid-19 är begränsad. Folkhälsomyndigheten (2021) anser att munskydd kan vara av värde i exempelvis kollektivtrafiken, där nära kontakt mellan personer under en längre tid kan uppstå.

Innan munskydd tas av eller tas på finns en del att ha i åtanke.

Ta på munskydd

1. Tvätta händerna eller använd handdesinfektionsmedel.
2. Kontrollera att munskyddet är helt och rent.
3. Placera munskyddet rättvänt över näsa, mun och haka. Om munskyddet har en formbar metallskena ska den placeras uppåt och böjas till över näsryggen. Banden ska sitta runt öronen eller runt huvudet om munskyddet har knytband.
4. Se till att munskyddet sluter tätt utan några glipor. Om munskyddet inte sluter tätt vid kinderna kan banden till öronen kortas ner genom att du knyter en knut långt ut på banden. På så sätt kan passformen öka mot kinden.
5. Rör inte munskyddet så länge du har på dig det, och se till att det täcker både mun och näsa under tiden du använder det.

Ta av munskydd

1. Tvätta händerna eller använd handdesinfektionsmedel.
2. Ta tag i banden bakom öronen och lyft bort munskyddet utan att röra vid resten av det.
3. Kasta engångsmunskyddet i en papperskorg.
4. Tvätta händerna eller använd handdesinfektionsmedel.

Bild inspirerad av Folkhälsomyndighetens instruktioner och rekommendationer.

Enligt en artikel från PNAS (2020) har man dock sett en markant reducering av fall i Covid-19 i Tyskland där munskydd använts. Det ser alltså ut som att även munskydd har förmågan att rädda liv.

Syfte och Mål

Människors kunskap kring basala hygienrutiner går att ifrågasätta. Studier visar att antalet människor som tvättar sina händer på korrekt sätt är få i antal (USDA, 2018). Det var åtminstone tydligt enligt studier som genomfördes innan Covidpandemin. Säkerligen råder en fortsatt stor okunskap om virus och bakterier, om handhygien och om hur munskydd egentligen används på korrekt sätt. Syftet med detta arbete är att undersöka närmare hur stor okunskapen är, eller om den snarare är mindre utbredd än troligt. Vidare även hur medvetna människor är och om medvetenheten kan ha ökat om att sköta sin hygien under pandemin. Tidigare i detta arbete har gåtts igenom varför basala hygienrutiner är så viktiga, vilket kan kopplas till varför denna undersökning är av intresse.

Frågeställning är kort sagt; har människor blivit mer hygienmedvetna och ändrat sina vanor under pandemin av Covid-19?

Metod

Ett antal likartade observationsstudier har gjorts runt olika tillfällen vid några livsmedels- och lågprisbutiker. Just butiker innebär en viss risk att vistas i under pandemier. Där befinner sig många nämligen på samma plats, tar och rör på samma saker och interagerar med samma personal. De flesta butiker har handdesinfektion redo för kunder att använda vid besök, och i dessa observationsstudier har en stor del av fokus lagts på att undersöka hur många som använder sig av handdesinfektionen när de anländer till butikerna, och hur många som är noggranna i denna användning. Observationer har även gjorts av kundernas användning av munskydd, samt av andra åtgärder som kunder eventuellt kan ha vidtagit för att minska risken för smittspridning.

Resultat

Observation 1:

När första studien genomfördes hade vaccineringen mot Covid-19 kommit igång, dock inte särskilt långt ner i åldrarna ännu. Den panik som något år tidigare gjorde att många matbutiker stod med en del tomma hyllor efter att kunder bunkrat varor har sedan länge lagt sig. I denna matbutik finns en pumpbehållare med handdesinfektion som ungefär varannan besökare passar på att använda. Det lämnas en del att önska även bland dem som använder handdesinfektionen. Som konstaterats ovan i detta arbete med Folkhälsomyndigheten som källa bör desinfektionsmedlet gnidas in noggrant i ungefär 20-30 sekunder. Majoriteten är snabba under desinfektionen och ägnar i genomsnitt inte mer än 10 sekunder till den. Ett par människor observeras bära munskydd, och gör det till synes på korrekt vis.

Observation 2:

Butiken för denna studie har ingen större dispenser, utan endast en vanlig liten pumpflaska som lätt går att missa. Det kan förklara varför så få använder sig av handspriten som finns tillgänglig där. Många vänder aldrig sin blick mot den på sidan där den står. Det observeras att en person bär en mindre flaska handsprit i sin ficka och använder den vid inträde till butiken. Personen är mer noggrann än de flesta och desinfekterar sina händer i över 20 sekunder. Inga munskydd eller liknande observeras.

Observation 3:

Butiken har också en vanlig liten pumpflaska vid sin ingång, men den är stationerad så att den är lättare att se än den föregående. Dock kanske lättare att missa än större dispensers ändå, det förekommer personer som aldrig vänder blicken mot pumpflaskan här heller. Färre än varannan kund väljer att använda sig av den tillgängliga handdesinfektionen. Än färre tycks i sin tur sprita sina händer tillräckligt noga och länge. Inga munskydd eller liknande observeras. Det är dock ganska få kunder som anländer till butiken.

Observation 4:

Butiken som ligger i ett köpcentrum har en dispenser precis vid sin ingång och är lätt att se. Här är kunderna flitigast hittills på att använda sig av handdesinfektionen. Fler än varannan kund använder den och åtminstone cirka hälften sköter desinfektionen

bra. Det förekommer att köpcentrets besökare använder handspriten utan att nödvändigtvis gå in i butiken. Munskydd är inte särskilt populära här heller, men ett par personer observeras bära munskydd, varav den ena är extra försiktig och även bär ett visir.

Observation 5:

Även i den här butiken finns en dispenser som är lätt att se. Ungefär varannan kund använder sig av den, men som i ett återkommande mönster är majoriteten inte speciellt noggranna i sin användning. Sekunderna är få och precisionen försumlig. Framförallt missar personer att sprita mellan fingrarna, runt timmarna, handlederna och på fingertopparna. I övrigt observeras en person i munskydd, men personen tar på sig munskyddet efter att ha haft det i sin ficka. Det går att ifrågasätta hygiennivån i metoden där.

Diskussion

Basala hygienrutiner tror jag vi alla skulle tjäna på att öka människors kunskap om. Enligt mina observationsstudier finns där en ganska stor brist. Även till vardags tycker jag att folk verkar lite för ointresserade av att använda sig av handdesinfektionen när den finns tillgänglig i butiker och liknande. Mina observationsstudier kändes till viss del tursamma i uppfångandet av personer som använde handsprit eller hade munskydd på sig.

Metoden som användes går förstås att diskutera och ifrågasätta. Hur mäter man bäst folks hygienrutiner i samband med pandemin? Mina observationsstudier lät mig få en ganska direkt inblick i hur folk sköter sin hygien, och när de inte är medvetna om att de blir granskade minskar förmodligen pressen de känner. Skulle de svara direkt på en enkät eller en intervju finns en risk att de överskattar sig själva eller hymlar med sanningen för att framstå i bättre dager.

Samtidigt kan dessa observationsstudier ge en mindre klar bild än vad som är önskvärt. Resultaten kan givetvis variera beroende på butik, ort, tid och tillfälle för observationen och så vidare. Det blir som att slumpen till viss mån styr.

Jag upplevde att människor var mer angelägna att använda handsprit i början av pandemin. Oftare fann jag då att den tillgängliga handspriten var slut. Ju längre



pandemin har pågått desto mer har jag funnit att butikernas handsprit har funnits att nyttja. På så sätt spelar tidsskedet av pandemin roll.

Hur handspriten tillhandahålls är en annan faktor. Jag upplever att det är trevligare om det görs genom en dispenser som man endast behöver hålla sin hand under, än att butikerna ställer dit en vanlig liten pumpflaska. Andra verkar överlag enligt mina observationer anse detsamma. Samtidigt är pumpflaskorna mindre i storleken och oftast mindre märkbara för ögat.

Munskydd och visir verkar de flesta tycka är överflödigt då endast ett fåtal observerats. Folkhälsomyndigheten har inte direkt rekommenderat munskydd i butiker som de gjort i lokaltrafiken, vilket säkert har en påverkan. Mer forskning kring munskydd och dess effekter vore önskvärt.

Något annat som vore önskvärt tror jag är ökad kunskap om hygienrutiner bland allmänheten. Hur bakterier och virus sprids, och hur man på bästa sätt desinfekterar och tvättar sina händer vore bra om alla hade koll på. Enligt vad jag observerat ägnar många av dem som använder handsprit knappt hälften av Folkhälsomyndighetens rekommenderade tid åt att desinfektera händerna. Det går för snabbt och blir slarvigt.

Även munskydd vore bra om folk visste mer om. Jag observerade någon som tog på sig munskydd efter att ha haft det i en av sina fickor. Klädfickor är nämligen inte kända för att hålla bakterier på avstånd. Det verkar dessutom finnas en tro bland somliga att sådant som munskydd och handskar på något sätt är bakterieimmuna, vilket leder till en falsk säkerhetsupplevelse.

Slutsats

Människor gör generellt en viss ansträngning för att minska smittspridning. Många använder sig av handsprit som finns tillgänglig, och framförallt om den förvaras/stationeras så att den syns och märks för butikernas kunder. Några använder munskydd eller till och med visir, även om Folkhälsomyndigheten inte direkt gått ut med rekommendationer om att göra det i butiker. Denna ansträngning har dock avtagit en del i och med pandemins tidsgång och i och med att allmänheten fått vaccinationer.

Det korta svaret på frågeställningen är alltså ja, människor har blivit mer hygienmedvetna och ändrat sina hygienvanor under pandemin. Däremot observeras



en bred okunskap gällande smittspridning, hur händer desinfekteras på bästa sätt och hur munskydd bör användas. Ökar människors kunskap kan smittspridning hindras mer effektivt.

Källförteckning

1177. Vårdguiden. 2021a. *Vad är coronavirus?* <https://www.1177.se/fragor--svar/nationellt/sjukdomar--besvar/vad-ar-coronavirus/> [Hämtad 2021-07-02].

1177 Vårdguiden. 2021b. *Covid-19.* <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/covid-19-coronavirus/> [Hämtad 2021-07-02].

Folkhälsomyndigheten. 2020. *Rena händer räddar liv.* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/rena-hander-raddar-liv/handhygien-och-handskar/> [Hämtad 2021-08-02]

Folkhälsomyndigheten. 2021. *Att tänka på vid användning av munskydd.* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/om-sjukdomen-och-smittspridning/smittspridning/munskydd/> [Hämtad 2021-08-03]

Kjellström, Thomas. 2017. *Barnsängsfeber – en tragedi i medicinhistorien.* *Doktorn.* <https://www.doktorn.com/artikel/barns%C3%A4ngsfeber-en-tragedi-i-medicinhistorien/> [Hämtad 2021-07-12].

PNAS. 2020. *Face masks considerably reduce COVID-19 cases in Germany.* <https://www.pnas.org/content/117/51/32293> [Hämtad 2021-08-07]

Socialstyrelse. 2021. *Basala hygienrutiner.* <https://www.socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/varhygien/basala-hygienrutiner/> [Hämtad 2021-07-16].

SOSF:2015:10. Socialstyrelsen. *Basal hygien i vård och omsorg.*

USDA. 2018. *Study Shows Most People Are Spreading Dangerous Bacteria Around the Kitchen and Don't Even Realize It.* <https://www.usda.gov/media/press-releases/2018/06/28/study-shows-most-people-are-spreading-dangerous-bacteria-around> [Hämtad 2021-08-11]