

Hygienråd som kan bidra till att minska smittspridning i verksamheter utanför vården

Allmänna hygienrutiner

Handhygien

Rena händer minskar risken för att sprida smitta, det gäller både för den som är sjuk och för den som vill undvika att bli sjuk.

Tvätta alltid händerna före hantering av mat, efter toalettbesök, sårvård och efter kontakt med kroppsvätskor. Tvätta händerna med tvål, gnugga bort smuts och skölj med vatten. Torka torrt med pappershandduk. Handdesinfektion kan användas som ett komplement och är effektivt mot smittor och skonsamt för händerna.

Kontakt med kroppsvätskor

Som kroppsvätskor räknas sårvätska, blod, urin, avföring, kräkning och luftvägssekret. Använd handskar vid kontakt med kroppsvätskor. Spill av kroppsvätskor torkas upp med engångsmaterial. Dränk in området med ytdesinfektion och gnid tills ytan blir torr. Kasta engångsmaterialet i en soppåse och förslut. Tvätta händerna när handskarna tagits av.

Hantering av livsmedel

Sjuka personer ska inte hantera livsmedel. Händerna ska vara rena inför matlagning, bakning och servering. Det är viktigt med ordning och reda i köket och att arbetsytor och redskap hålls rena. Håll varm mat varm och kall mat kall.

Hantering av tvätt

Använd handskar vid kontakt med smutstvätt. Undvik att smutstvätt kommer i kontakt med egna kläder. Tvätta handdukar och lakan i 60 grader, övriga kläder i den temperatur de tål.

Städning

En god ordning och reda underlättar för städning. Hur ofta det ska städas avgörs av hur mycket lokalen används. Det är särskilt viktigt att toaletter och livsmedelslokaler hålls rena. Noggrann städning flera gånger per dag kan behövas ifall många personer delar på toaletter.

Hygienrutiner vid olika smittor

Förkylningar och influensa

Förkylningar och influensa orsakas av virus och är vanligast under vinterhalvåret. Den som är sjuk har virus i ögon, näsa och luftvägar och för att smittas måste en annan person få in smittan i sina ögon, näsa eller luftvägar. Smittan sprids med nysning och hosta men även med våra händer.

Hosta och nys i armvecket. Använd engångsnäsdukar som kastas efter användning. Håll händerna rena.

Sårinfektioner

Alla variga och vätskande sår innehåller bakterier som kan orsaka infektioner. Smittspridning sker vid direkt kontakt med såret eller genom att sårbakterier har fastnat i miljön.

Den person som har variga och vätskande sår ska sätta förband på såret och tvätta händerna efteråt. Byt regelbundet till rena kläder. Det är viktigt att inte dela handduk och hygienartiklar med andra. Det är inte lämpligt att gå till badhus eller att träna i lokaler med gemensamma träningsredskap så länge såret är infekterat. Det allra bästa är att läka såret och få hel hud, då försvinner sårbakterierna från huden och man är inte längre smittsam.

Personal som hjälper till med såromläggning ska alltid använda handskar. Tvätta händerna när handskarna tagits av.

Skabb

Skabbdjuret syns inte för blotta ögat. Det finns under huden och orsakar intensiv klåda som ofta ger sönderripen hud. Det krävs nära kontakt hud-hud under 5-10 minuter för att smittas. Vid vanliga sociala kontakter är smittsamheten låg. Skabb behandlas effektivt med en receptfri salva (Tenutex) som smörjs in på kroppen under 24 timmar. Det är viktigt att byta kläder och sängkläder i samband med behandlingen. Saker som inte kan rengöras t.ex. skor kan ställas undan under en vecka så att skabbdjuret hinner dö. Om behandlingen utförts noggrant så dör skabbdjuret. Klådan kan dock finnas kvar i ytterligare någon vecka.

Magsjuka

Virus är den vanligaste orsaken till akut magsjuka. Magsjukevirus är mycket smittsamma. Försök därför att hålla sjuka och friska åtskilda, det gäller både lokaler och toaletter. Den som är sjuk ska vara noga med att tvätta händerna efter toalettbesök för att inte sprida smitta.

För att bli smittad måste virus komma in genom munnen. Smitta kan ske via droppar och stänk från en kräkning. Om en person kräks i allmänna utrymmen är det viktigt att torka upp ordentligt och vädra. En magsjuk person ska inte hantera livsmedel. Smitta via mat orsakar ofta stor smittspridning där många personer insjuknar samtidigt. Det är viktigt att noga städa toaletter som används av personer som är magsjuka.

Mer information om sjukdomar och egenvård

Finns på 1177 Vårdguiden (www.1177.se)