

Datum 2024-06-05
Ärendenummer S2024-1616

Råd om handhygien och handvård till vård- och omsorgspersonal

För att arbeta tryggt och säkert inom vård- och omsorgsverksamhet behöver huden på händerna vara hel. Det är alltid viktigt att försöka minimera moment som innebär hudirritation och ännu viktigare om man har handeksem eller benägenhet att få handeksem. Vid handeksem är tidigt insatt korrekt behandling viktigt. Om ett handeksem förvärras och huden spricker ökar risk för sekundärinfektion och då kan man inte arbeta. För att arbeta tryggt och säkert inom vård- och omsorgsverksamhet behöver huden på händerna vara hel.

Vårdarbetet är i sig en riskfaktor för att utveckla eller förvärra handeksem eftersom det innebär att huden konstant utsatts för handtvätt, handdesinfektion och handskar som kan i sig utlösa irritation och/eller kontaktallergier. Handtvätt med tvål och vatten torkar ut huden. Överdriven användning av handskar irriterar. Handdesinfektionsmedel är effektivt mot mikroorganismer och samtidigt hudvänligt. Det kan svida, men torkar inte ut. Därför är det viktigt att all vårdpersonal arbetar på rätt sätt avseende handhygien och handvård. Nedan följer rekommendationer och råd för vårdpersonal.

Handdesinfektion

- Använd handdesinfektion i stället för handtvätt med tvål och vatten när det är möjligt. Använd handdesinfektion med 75-procentig etanol utan parfym.
- Handdesinfektion skall alltid utföras enligt basala hygienrutiner
 - före och efter patientkontakt
 - före och efter kontakt med ytor och föremål inne hos patienten (före rent och efter orent arbete)
 - låt handspriten torka innan man sätter på handskarna.
 - efter att ha använt handskar
 - efter handtvätt

Handtvätt

- Tvätta händerna enligt basala hygienrutiner
 - om de är synligt smutsiga eller känns smutsiga
 - efter vård av patient med diarré och kräkningar
 - om man fått patientens kroppsvätskor på händerna
- Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer ska man tvätta händerna innan man hanterar livsmedel som inte är förpackade samt innan köksarbete

Handskar

- Skyddshandskar används då man riskerar att komma i kontakt med kroppsvätskor och ska bytas när de blivit kontaminerade
 - Desinficera händerna, handdesinfektion skall torka innan man sätter på handskar
 - Handskarna ska användas när det är nödvändigt. Använd handskar så kort tid som möjligt. Sitter handskar på för länge, blir de fuktiga inuti och det kan öka risken för handeksem
 - Byt handskar mellan olika vårdmoment

Handkräm

- Använd mjukgörande, parfymfri handkräm
- Hudkrämen ska smörjas på hela handen, även mellan fingrar och på handryggen
- Smörj händerna ofta. Det är bra att smörja händerna innan man går på rast samt när man har administrativt arbete
- Kom ihåg att smörja händerna efter handtvätt

Handhygien och handvård i det egna hemmet

- Använd handskar vid våtarbete och hantering av rengöringsmedel, till exempel vid diskning och städning
- Handskarna ska vara hela
- Använd handskar så kort tid som möjligt. Sitter handskar på för länge, blir de fuktiga inuti och det kan öka risken för handeksem
- Vid långvarig användning av handskar, använd bomullsvantar under, för att skydda händerna
- Vid handtvätt använd tvål utan parfym, ljummet vatten, skölj noga bort all tvål och torka händerna noggrant
- Tvätta händerna innan köksarbete och innan hantering av livsmedel som inte är förpackade
- Smörj händerna med mjukgörande kräm efter kontakt med vatten, till exempel efter handtvätt och dusch
- Hudbarriären skadas lätt i kyla, använd därför vantar när det är kallt

Råden har tagits fram i samarbete mellan Yrkes- och miljödermatologi Skånes universitetssjukhus Vårdhygien Skåne och Smittskydd Skåne.