



# Håndhygiene og hanskebruk

## - for renholdspersonell

Nasjonal arbeidsgruppe for basale smittevernrutiner

2026

# Om bruk av presentasjonen

- Det er ikke anledning til å redigere i denne presentasjonen før fremvisning (med unntak av å slette denne siden).
- Det er imidlertid mulig å ta hele eller deler av innholdet over i andre maler. Illustrasjoner eid av FHI kan flyttes over og benyttes (de kan ikke endres på), men de må da krediteres FHI. Bilder fra for eksempel Colourbox eller andre bildetjenester kan ikke gjenbrukes i andre presentasjoner/maler.

**Denne siden bør fjernes før bruk**

# Innhold

- Innledning
- Renhold – en viktig del av smittevernet
- Når og hvordan skal håndhygiene utføres
- Forutsetninger for god håndhygiene
- Når skal hansker brukes
- Bruk av hansker ved smitte
- Tips om hanskebruk
- Hvordan ta på og av hansker
- Oppsummering
- Referanser



## **Indikasjoner for bruk av hansker:**

- Kontakt med kroppsvæske
- Når anbefalt ved smitte\*
- Skadelige kjemikalier og legemidler

\* Når håndhygiene ikke har tilstrekkelig effekt, som ved skabb og *C. difficile*

# Renhold- en viktig del av smittevernet

Godt renhold fjerner smittestoffer og reduserer smittespredning

- Overflater i helse- og omsorgstjenesten kan bli forurenset med mange typer mikroorganismer, enkelte med evne til å overleve på overflaten over lang tid.
- Noen overflater utgjør en spesiell risiko grunnet hyppig berøring fra pasienter og personell, f.eks. dørhåndtak og lysbrytere.
- Renhold er derfor et viktig tiltak for å redusere risikoen for smitteoverføring via overflater.
- Renholdere kan – i likhet med annet personell - også bidra til å spre smitte.
- Håndhygiene og riktig bruk av hansker er viktig for å hindre smittespredning.

# Hvordan bør håndhygiene utføres?



## Håndvask

Utføres med lunket vann og skånsom, flytende såpe når:

- hendene er synlig tilsølt
- hendene er våte
- etter toalettbesøk

Det er tilstrekkelig å utføre enten håndvask eller hånddesinfeksjon. Å rutinemessig utføre begge metoder gir en unødvendig ekstra belastning på huden på hendene.

## Hånddesinfeksjon

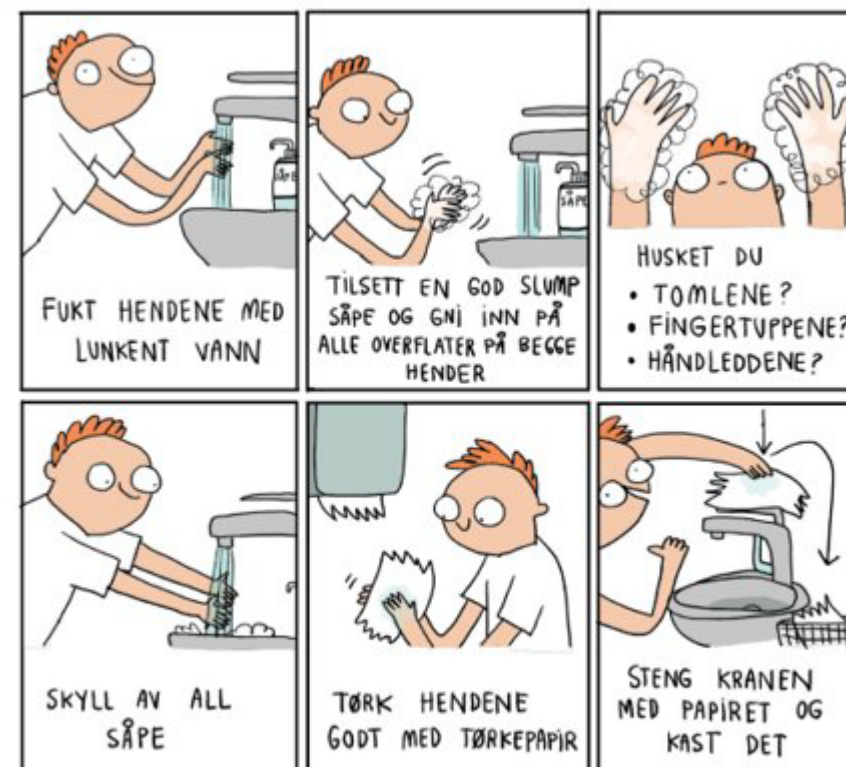
Etanolbasert hånddesinfeksjon tilsatt glyserol er anbefalt fordi det:

- er mer effektivt enn såpe og vann mot de fleste mikroorganismer
- er mer skånsomt for huden på hendene enn håndvask
- tar kortere tid enn håndvask
- er lettere å gjennomføre der man arbeider («point of care»)

# Hvordan utføre håndvask?

Å utføre håndvask tar 40-60 sekunder.

- Fukt hender og håndledd under lunkent, rennende vann.
- Tilsett en eller to pump med såpe i en håndflate.
- Fordel såpen over begge hender. Husk tomler, rundt negler, håndledd og mellom fingre.
- Skyll hendene grundig under lunkent, rennende vann.
- Klapptørk hendene godt med rent engangs papirhåndkle.
- Håndbetjente kraner stenges med det brukte papirhåndkleet.



# Hvordan utføre hånddesinfeksjon?



# Håndhygiene til rett tid

Indikasjoner for håndhygiene for renholdspersonell på pasientrom



# Når skal du utføre håndhygiene?

## Praktiske tips i hverdagen



- Utfør alltid håndhygiene før du starter arbeidet på et nytt rom. Det gjelder uavhengig av type rom.
- Dersom du tar på ting som er tilsølt, med for eksempel urin, avføring eller blod, må du utføre håndhygiene før du fortsetter med arbeidet på rommet. Har du brukt hansker må du ta dem av og utføre håndhygiene før du fortsetter arbeidet.
- Utfør alltid håndhygiene etter at du er ferdig med å rengjøre et rom, uansett om du har hatt hansker på eller ikke.



Husk å benytte tilstrekkelig middel  
– nok til at alle områder på begge  
hender blir godt fuktet!

Gni til du er helt tørr.

# Forutsetningen for effektiv håndhygiene

## Håndsmykker og lange negler hindrer riktig utførelse av håndhygiene

- Personell med ring på hendene har over dobbelt så hyppig tarmbakterier (Enterobacterales) på hendene som de som er uten ringer.
- Personell som bærer armbåndsurs har tre ganger så mange bakterier på hendene enn de som ikke bærer armbåndsurs.
- Personell med lange negler (lenger enn 2 mm) har over dobbelt så hyppig forekomst av gule stafylokokker på hendene enn de med korte negler.
- Lang erm under uniformen vanskeliggjør håndhygiene av håndledd.
- Renholdere bør ha korte naturlige negler (< 2mm) og hender uten fingerringer, klokke eller armbånd, samt korte ermer på uniformen.



### Bar fra albuen og ned!

- ✓ Rent arbeidsantrekk med korte ermer
- ✓ Ingen ringer, armbåndsurs eller armbånd
- ✓ Korte og naturlige negler

# Bruk av hansker



- Hansker reduserer forurensning på hendene og brukes i kontakt med kroppsvæsker som urin, avføring, blod, oppkast og spytt.
- Hansker har små hull og i tillegg blir hendene og håndledd ofte forurenset når man tar av seg hanskene.
- Urene hansker spres smitte like mye som urene hender.
- Behovet for håndhygiene er det samme, uavhengig av om hansker benyttes eller ikke.

# Hvilke type hansker bør benyttes

- Benytt hansker av lateks eller nitril, gjerne med lang mansjett. Det gir best beskyttelse.
- Vinylhansker gir ikke tilstrekkelig beskyttelse mot smitte og anbefales ikke til bruk i helsetjenesten.



# Når bør renholder bruke hansker?



- Benytt hansker når du risikerer å komme i kontakt med kroppsvæsker, f.eks. urin, blod og spytt.
- Benytt hansker ved rengjøring av toalett, bad og desinfeksjonsrom (skyllerom).
- Benytt hansker ved kontakt med vaskemidler og kjemikalier når det er anbefalt.
- Benytt hansker ved rengjøring av smitterom når det er anbefalt (eksempelvis ved norovirus og *Clostridioides difficile*).

# Hansker på smitterom

- I de fleste tilfeller er hansker ikke nødvendig ved renhold på smitterom, da håndhygiene ved endt arbeid på rommet effektivt fjerner eventuelle forurensning på hendene. Det finnes noe unntak, som *Clostridioides difficile*, skabb og norovirus. I disse tilfellene har smittestoffet vist seg vanskelig å fjerne med vanlig håndhygiene alene, og hansker er derfor anbefalt.
- Arbeidet organiseres slik man vanligvis utfører renhold, fra rent til mer urene områder.
- Når man skal begynne på en **ny ren oppgave** der hansker må benyttes, tas evt. hansker av, håndhygiene utføres før nye hansker tas på.

## HANSKEBRUK PÅ SMITTEROM



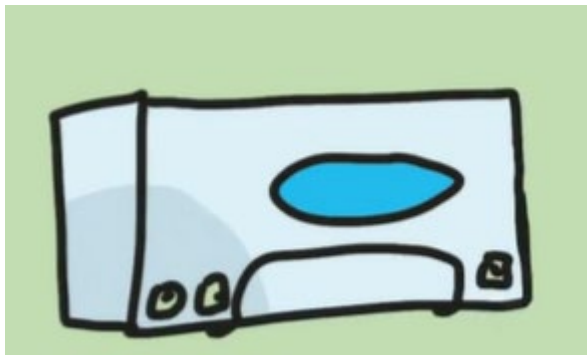


# Tips om bruk av hansker for å bevare huden

- Ha alltid tørre hender når du tar hansken på – bruk av hansker på våte hender gir økt hudirritasjon.
- Bruk gjerne en hanske som er større enn du normalt har brukt, slik at det er litt luft mellom huden og hansken, da har huden det best.
- Bruk fuktighetskrem når du har pauser, det forebygger hudirritasjon.
- Ikke bruk hansker når det ikke er behov– hyppig bruk øker risikoen for hudirritasjon.
- Ikke desinfiser hanskene, det reduserer hanskenes beskyttelsesevne. Bytt hansker når det er behov for håndhygiene.

# Oppbevaring av rene engangshansker

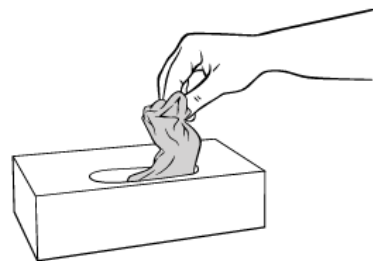
- Hanskebokser skal plasseres slik at rene hansker ikke forurenses, gjerne med åpningen ut mot siden eller ned hvis mulig.
- Håndhygiene bør utføres før du tar ut rene hansker av hanskeboksen.
- Det er viktig å ta ut en og en hanske, slik at man unngår å forurense flere hansker i boksen.



# Hvordan ta på rene engangshansker?



Utfør håndhygiene.



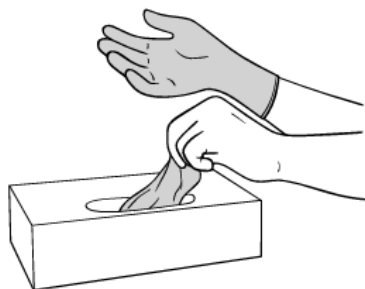
Ta en hanske ut av hanskeboksen.  
Unngå å berøre de andre  
hanskene i boksen.



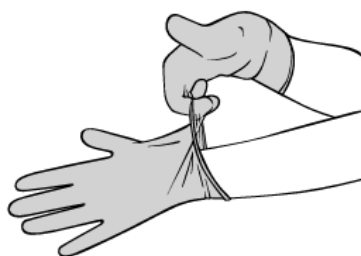
Hold hansken øverst i mansjetten.  
Berør minst mulig av hanskens  
utside.



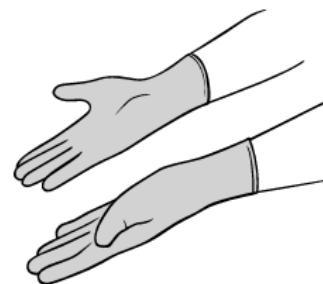
Ta hansken på første hånd.



Ta en ny hanske ut av esken.  
Unngå å berøre de andre  
hanskene i boksen og berør  
minst mulig av hanskens  
ytterside med bar hud.



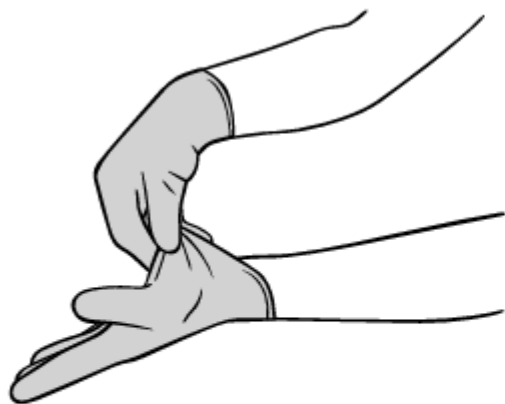
Ta på andre hanske. Unngå  
berøring av bar hud med den  
behanskede hånden.



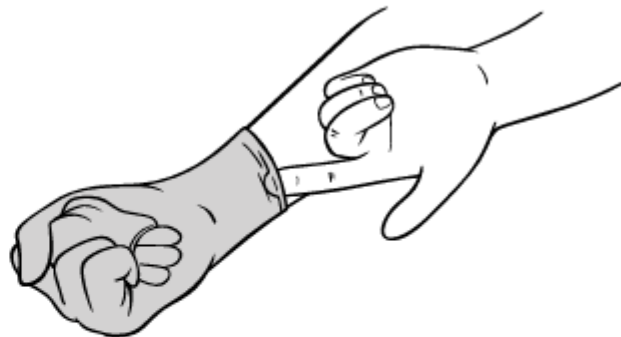
Når hanskene er tatt på,  
unngå unøwendig berøring av  
gjenstander før oppgaven utføres.

# Hvordan ta av hansker?

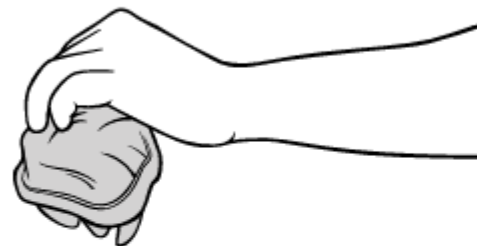
Det er viktig å hindre at hendene ikke blir forurenset når hanskene tas av.



Grip utsiden av hanskemansjetten. Dra hansken av med rolig bevegelse slik at hansken vrenses.



Hold hansken i den hanskebeklede hånden. Plasser pekefinger på innsiden av hanskemansjetten. Dra hansken rolig av slik at den vrenses over hansken som holdes i hånden. Kast hanskene.



Utfør håndhygiene.

# Oppsummering

- Riktig håndhygiene er det viktigste tiltaket for å forebygge smittespredning.
- Korte negler, kortermet arbeidsantrekk og fravær av ringer og klokker er en forutsetning for effektiv håndhygiene.
- Hansker beskytter når de brukes riktig og til rett tid.
- Overbruk og feil bruk av hansker reduserer håndhygiene og øker risiko for smittespredning.



#### Indikasjoner for bruk av hansker:

- Kontakt med kroppsvæske
- Når anbefalt ved smitte\*
- Skadelige kjemikalier og legemidler

\* Når håndhygiene ikke har tilstrekkelig effekt, som ved skabb og *C. difficile*

# Referanser

- [Håndbok for håndhygiene i helsetjenesten](#)
- [Temasiden om håndhygiene i helsetjenesten](#)
- [Håndbok for basale smittevernrutiner](#)