



ALLE MANN TIL PUMPENE

# Håndhygiene og hanskebruk for renholdspersonell i helsetjenesten

Nasjonal arbeidsgruppe for markering av 5. mai

Revidert februar 2020

# Innhold

- Renhold – en viktig del av smittevernet
- Hvordan bør håndhygiene utføres?
- Når bør håndhygiene utføres?
- Forutsetninger for effektiv håndhygiene
- Hansker
  - Når skal man bruke hansker?
  - Tips om hanskebruk
  - Alltid håndhygiene etter hanskebruk



# En viktig del av smittevernet

- Renholdet utgjør en viktig del av smittevernet ved norske helseinstitusjoner.
- 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 eller hånddesinfeksjon?



Foto: Colourbox



# Håndvask eller hånddesinfeksjon?

Håndhygiene utføres *enten* med såpe og vann *eller* med hånddesinfeksjon.

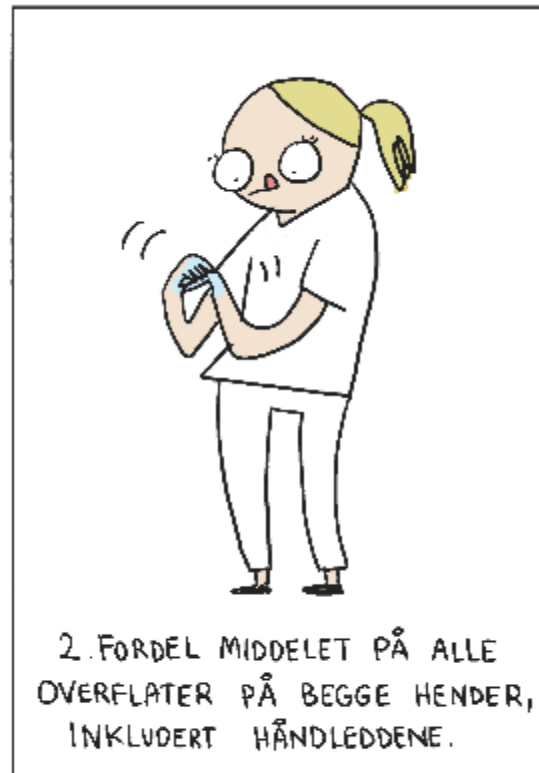
Håndvask med såpe og vann er anbefalt når:

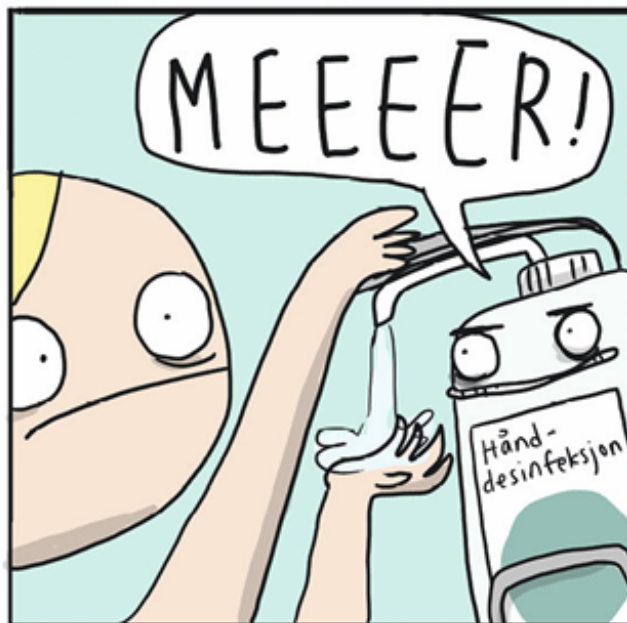
- Hendene er synlig tilsølt
- Hendene er våte
- Etter toalettbesøk
- Når man har vært i kontakt med kjemikalier

I andre tilfeller anbefales alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel. Det er mer effektivt og mer skånsomt for huden.



# Hånddesinfeksjon på 1-2-3





ÉN  
DRÅPE ER  
IKKE NOK!

TEGNEHANNE  
FOR  
**FHI**  
Folkehelseinstituttet

# Hvordan utføre håndvask?

Benytt mild, flytende såpe og lunkent vann.

- Fukt hender og håndledd under lunkent, rennende vann.
- Tilsett en eller to pump med såpe i en håndflate.
- Gni såpen over alle flater på begge hender, inkludert håndledd.
- Skyll hendene grundig under lunkent, rennende vann.
- Klapptørk hendene godt med rent engangs papirhåndkle.
- Håndbetjente kraner stenges med det brukte papirhåndkleet.

Å utføre håndvask tar **40-60 sekunder**.



\*[lenke til opplæringsfilm](#)



# Når skal du utføre håndhygiene?

- 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.



# Forutsetninger for effektiv håndhygiene

- Håndsmykker og lange negler hindrer riktig utførelse av håndhygiene, og gir gode levekår for bakterier.
- Renholdspersonell bør ikke ha påsatte negler, fingerringer, armbåndsur/armbånd. Neglene bør være kortere enn 2 mm.



# Bruk av hansker

- Hansker reduserer forurensning på hendene og brukes i kontakt med kroppsvæsker som urin, avføring, blod, oppkast og spytt.
- Hansker gir ikke full beskyttelse. Det kan være små hull i hanskene og i tillegg blir hendene ofte forurenset i forbindelse med at man tar av seg hanskene.
- Utfør derfor alltid håndhygiene etter at du har tatt hanskene av.



Foto: Colourbox

# Når bør du 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.



Foto: Colourbox

# Andre tips om hansker

- Ha alltid tørre hender når du tar hansken på – våte hender gir økt hudirritasjon.
- Bruk fuktighetskrem ofte, det forebygger hudirritasjon.
- Ikke bruk hansker når det ikke er behov– hyppig bruk øker risikoen for hudirritasjon.
- Bruk hansker av lateks eller nitril med lang mansjett, det gir best beskyttelse.
- Ikke desinfiser hanskene, det reduserer hanskenes beskyttelsesevne. Bytt hansker når det er behov for håndhygiene.

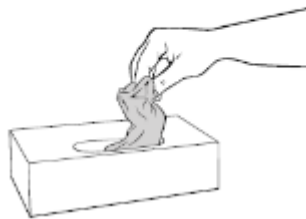
# Oppbevaring av rene hansker

- Hanskebokser skal plasseres slik at rene hansker ikke forurenses.
- Håndhygiene bør utføres før du tar ut rene engangshansker av hanskeboksen.
- Det er viktig å ta ut en og en hanske, slik at man unngår å forurense flere hansker i boksen.

# Påkledning av hansker



Utfør håndhygiene



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



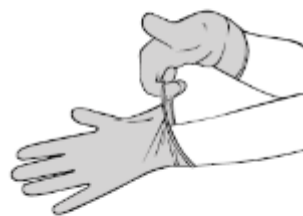
Hold hansken øverst i mansjetten. Berør minst mulig av hanskens utside



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



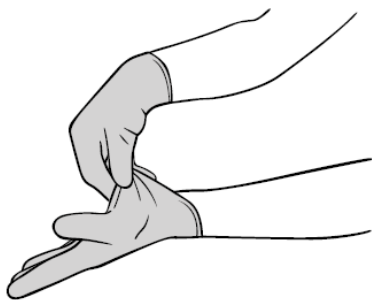
Ta på andre hanske. Unngå berøring av bar hud med den behandskede hånden



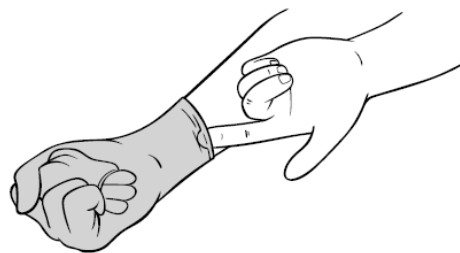
Når hanskene er tatt på, unngå unøvendig berøring av gjenstander før oppgaven utføres

# Avkledning av hansker

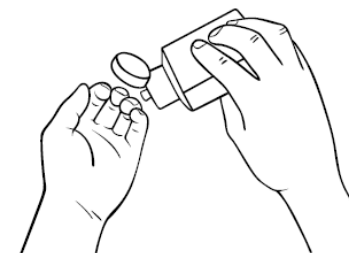
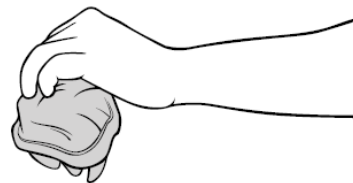
Det finnes mange fremgangsmåter for å ta av hansker etter bruk. Det avgjørende er å hindre at hendene blir forurenset ved at de berører hanskens utside når de tas av. Det kan gjøres på følgende måte:



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



Hold hansken i den hanskebekledde 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 vårt enkleste, viktigste og mest effektive tiltak for å forebygge helsetjenesteassosierte infeksjoner.
- Korte negler og fravær av ringer og klokker er en forutsetning for håndhygiene.

**Vi sees ved pumpene!**



# Referanser

[Nasjonal veileder for håndhygiene](#)

[Temasiden om håndhygiene i helsetjenesten](#)

- [\\*Lenke til håndhygienekurs Helse Nord](#)

