

## 2.1 HANDHYGIEN

Mikrober sprids oftast genom kontakt via händerna. Inom hälso- och sjukvården, detta smittvägen kan brytas med god handhygien.

Ringar, hand eller konstgjorda smycken och akryl naglar bör inte användas, eftersom det är hinder för adekvat handhygien. Under dem samlas lätt smuts och fukt, vilket ger en fruktbar tillväxtmiljö för mikrober. Också användningen av nagellack är förbjuden.

Metoder	Syfte	Hur	När
Hand desinfektion	Tar bort och förstör den tillfälliga mikrob floran	Alkoholbaserad handdesinfektion lösning (3-5ml) gnuggas i helt torra händerna, speciellt fingertopparna och tummen, tills händerna är helt torra (ca 30 sekunder)  Handdesinfektion teknik	Före och efter kontakt med patienten eller patientnära arbete  Under behandlings händelsen enligt med aseptisk arbetsordning  Innan gång till och från behandlingsmiljön  Innan livsmedel behandling  Efter toalettbesök
Kirurgisk hand desinfektion			
Händerna sköljs (bara med vatten)	Tar bort möjligt kladdighet ur händerna som är orsak av användningen av alkoholbaserad handdesinfektion lösning	Händerna sköljdes med ljummet vatten (utan tvål)	Om det är nödvändigt
Händerna tvättas med tvål	Rengör händerna av smuts och sekret	Händerna tvättas med ljummet vatten och med tvål för 15-30 sekunder, sköljs och torkas med en slänghandduk	Om händerna är synligt smutsiga  Efter toalettbesök  Clostridium difficile och Noro virus isolering
Skyddshandskar			

Hud behandling	Hud behandling håller huden på händerna i gott skick och bibehåller den normala fuktbalansen	Undvik u-nödig handtvätt med tvål	Alltid
		Använd alkoholbaserad handdesinfektion	Alltid
		Använd handkräm	Efter att ha arbetat, vid behov under arbetsdagen
		Behandla hud sår och infektioner	Alltid

### 2.1.1 NAGEL REGNHET OCH ATT UNDVIKA ANDVÄNDNINGEN AV HANDSMYCKEN

Nagelvård är en viktig del av handhygien, eftersom under och kring naglar är en stor del av händernas mikrober. Att hålla naglarna korta är viktigt och också eftersom skyddshandskarna är lättare att klä på. Från under nageln kan mikroberna röra till fingertoppar. Därför bör naglarna hållas rena.

Nedan en ring kan det vara så mycket som Europas befolkning av mikrober

Under nageln finns det Finlands befolkning av mikrober

I inflammation finns det världens befolkning av mikrober

Klockor, ringar och smycken förhindrar handhygien

Naglar måste hållas korta, konstgjorda naglar är förbjudna

Användning av nagellack är förbjudet

Användningen av nagellack är förbjuden. Konstgjorda naglar bör inte användas i sjukvård. Under dem samlas lätt fukt och smuts, vilket ger en grogrund för mikrober. Till och med de hindrar en effektiv handdesinfektion.

Användningen av fingerringar är förbjudet i sjukvården. Under de finns mera mikrober än på händernas hud och handeksem har ofta visat sig uppkomma från fukt eller tvål som ligger under fingerringarna. På samma sätt tillhör klockor och handssmycken inte till sjukvårdsarbete eftersom de gör det svårt att tvätta och desinfektera händerna

### 2.1.2 Desinfektionstekniker

I handdesinfektion bör man använda rätt handtvätt teknik och lämplig mängd av desinfektionsmedel eftersom desinfektion kan misslyckas. För desinfektion är det viktigt att alkohol baserat handdesinfektionsmedel användes tillräcklig mängd för åtminstone 3 till 5 ml (Två gånger för pumpen)

Desinfektion automater placeras på ett sådant sätt att handdesinfektion är lätt att utföra mellan patient kontakter.

Också patienter och besökare styrs för att följa handhygien. Handhygien guide för patienter och anhöriga, (Ordning Edita Prima Oy/HYG01)

1. Rubb fingertopparna mot handflatan
2. Gnid handflattorna mot varandra, fingrar interlockad
3. Rubb backhand sidorna växelvis
4. Rubb båda tummarna separat
5. Slutligen gnugga fingrarna böjda mot varandra

### 2.3. Skyddsutrustning

Skyddshandskar skall minskas antalet av mikrober i händerna såväl som risken för blossmitta. Skyddshandskar bör väljas med hänsyn till avsedd användningen.

Sterila skyddshandskar används i små behandlingsåtgärder som kräver sterilitet och vid tillverkning och hantering av steriliserande produkter.

Fabriks rena släng handskar används i behandlingsåtgärder, där användningen av skyddshandskar är nödvändigt.