

Bedst mulige håndhygiejne?

Brug samme retningslinjer for håndhygiejne, som de bruger i sundhedssektoren.



Undgå at sprede smitten. Sørg for den bedst mulige håndhygiejne på jobbet.

Det er ikke kun sundhedspersonale, der risikerer at blive smittet med en sygdom som COVID-19 på jobbet. Mange andre erhvervsgrupper er også i risiko. Det er derfor vigtigt at sikre tilstrækkelig god håndhygiejne, hvor der er smittefare.

På siden her finder du de retningslinjer for god håndhygiejne, som følges i sundhedssektoren, og som kan være med til at begrænse smittespredningen på dit job.

Retningslinjerne stammer fra "[Branchevejledning om smitte og risiko for smittespredning ved rengøring](#)".

Generelt for god håndhygiejne

- Hånddesinfektion og håndvask skal sørge for, at hænderne er helt rene (se nedenfor).
- Negle skal være synligt rene, hele og kortklippede. Der må ikke bæres kunstige negle eller neglelak.
- Neglefalse og -bånd skal holdes hele og glatte.
- Fingerringe, armbånd, armbåndsur og andre smykker må ikke bæres på hænder og underarme.

- Håndskinner, armstrømper, fingerforbindinger, plaster og lignende må ikke anvendes.
- God hudpleje sikrer ren og hel hud.
- Hudprodukter med farvestof og parfume kan fremkalde allergi og dermed risiko for hudlæsioner, der kan blive indgangspunkt for bakterier.
- Brug hudplejemiddel efter behov, 2-3 gange dagligt.
- Hudplejemidlet skal have indvirkningstid på mindst 20 minutter for at have effekt.
- Håndhygiejne udføres altid, når man går fra urent til rent, før man starter på noget rent, og efter man har brugt handsker.

Hvornår skal hænderne desinficeres eller vaskes?

- I dag anbefales det at bruge hånddesinfektion i langt de fleste situationer. Nogle hånddesinfektionsmidler er hurtigere at bruge, er mere effektive til at dræbe mikroorganismer, og er mere skånsomme end håndvask.
- Hånddesinfektion er førstevalget før alle rene procedurer (risiko for forurening fra personalets hænder, f.eks. opfyldning af vogne med rene klude, tage handsker på, osv.).
- Hånddesinfektion er også førstevalget efter alle urene procedurer (risiko for forurening af personalets hænder), hvor hænderne er tørre og ikke synligt forurenede (f.eks. efter berøring af forurenede overflader, når man går fra en sengestue eller bolig til den næste, mv.).
- Efter urent arbejde med synlig forurening af hænderne, f.eks. ved berøring af blod, anden legemsvæske, urin eller afføring, eller når hænderne er blevet våde, anvendes først almindelig håndvask med sæbe og vand, efterfulgt af hygiejnisk hånddesinfektion.
- På hospitaler og i plejesektoren udføres også først håndvask og dernæst desinfektion før og efter kontakt med patienter med mave-tarm-infektion (diarre og/eller opkastning), da nogle af de diarre-fremkaldende mikroorganismer ikke dræbes effektivt af håndsprit alene.

Brug håndvask eller hånddesinfektion:

- efter brug af handsker. (der kan ske vækst af bakterier på hænderne, når man bruger handsker, fordi der opstår varmt og fugtigt miljø i handsken),
- efter hoste, nys eller næsepudsning. (Host og nys ind i et lommetørklæde eller et ærme i stedet for hænderne),
- før måltider eller håndtering af madvarer,
- efter berøring af dyr f.eks. i daginstitution eller laboratorium.

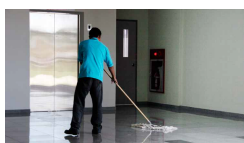
Hvordan skal hænderne desinficeres?

- Anvend et egnet desinfektionsmiddel (ethanol 70-85 %) tilsat et hudplejemiddel.
- Anvend så meget, at hænderne er fugtige i mindst 30 sekunder.
- Gnid håndfladerne, håndryggene og håndleddene, hver finger, fingerspidser, negle og mellem fingrene, indtil de er helt tørre.

Hvordan skal hænderne vaskes?

- Hænder og håndled skylles i lunkent vand.
- Sæbe fordeles herefter på hver finger, mellem fingre, på fingerspidser og negle, på håndryggen, på håndfladen og omkring håndled.
- Herefter mekanisk bearbejdning i mindst 15 sekunder.
- Sæben skylles grundigt af med koldt eller tempereret vand.
- Aftørring foretages med éngangshåndklæder eller rene håndklæder, der kun benyttes én gang.
- Luk vandhanen med albuen og skruebetjente vandhaner med håndklædet.
- Samlet tid til håndvask og tørring er mindst 60 sekunder.

Kilde:



Branchevejledning om smitte og risiko for smittespredning ved rengøring.

[Download \(pdf\)](#)