

Håndhygiene til ansatte

1. Hensikt

Hindre smittespredning og redusere risikoen for infeksjoner.

2. Ansvar

Alle ansatte.

3. Generelt

Helsepersonells hender utgjør en viktig rolle ved overføring av bakterier.

Gjennom arbeidet er helsepersonellets hender kontinuerlig i kontakt med overflater og gjenstander, inkludert pasientens kropp.

Ansatte skal være «bar fra albuen og ned», som betyr at hendene må være frie for ringer, armbåndsur, armbånd, kunstige negler, neglepynt, neglelakk og lange negler.

Håndsmykker hindrer god håndhygiene og skal derfor ikke benyttes.

Håndhygiene = håndvask med såpe og vann, eller
hånddesinfeksjon med alkoholbasert desinfeksjonsmiddel.

Indikasjon for håndhygiene er:

- før man berører en pasient eller gjenstander i pasientens nærmeste omgivelser (pasientsonen)
- umiddelbart før en ren/aseptisk oppgave
- umiddelbart etter kontakt med kroppsvæsker (også når hansker er benyttet)
- når man forlater en pasient etter å ha berørt ham eller henne eller gjenstander i pasientens nærmeste omgivelser (pasientsonen)
- Inn og ut av institusjonen, avdelingen, rommet, boligen eller hjemmet

4. Fremgangsmåte:

Hånddesinfeksjon

Produkter til hånddesinfeksjon

Uavhengig av type og innhold skal produkter til hånddesinfeksjon ha dokumentert mikrobiologisk effekt i henhold til NS-EN-1500. Etanol er mindre irriterende for hud, øyne og slimhinner og kan derfor være å foretrekke som hovedkomponent i hånddesinfeksjonsmidler, med alkoholkonsentrasjon mellom 70-90 prosent v/v.

Alkoholholdig hånddesinfeksjon er brennbar væske. Hendene må være tørre etter bruk av hånddesinfeksjonsmiddel før man berører gjenstander i omgivelsene. Det anbefales å bruke hånddesinfeksjon som flytende eller gel. Det er ikke anbefalt for helsepersonell å bruke hånddesinfeksjon i form av skum eller servietter, grunnet manglende dokumentasjon.

Hånddesinfeksjon er førstevalget ved håndhygiene, og utføres når hendene er synlig rene og tørre. Unntak: er hendene fuktige, skitne, eller tilsølt med organisk materiale, skal håndvask med såpe og vann benyttes som metode. Ved skabb og infeksjonsdiare som Clostridioides difficile og norovirus er også håndvask anbefalt.

Hånddesinfeksjon trinn for trinn:

1. Tilsett tilstrekkelig mengde hånddesinfeksjonsmiddel i en håndflate (følg produsentens anbefalinger).

2. Spre produktet over alle flater på begge hender, inkludert håndledd. Inkluder underarmer når dette har vært i berøring med pasienter eller gjenstander under aktivitet. Gi ekstra oppmerksomhet til områder som ofte blir glemt: tomler, mellom fingre, baksiden av hendene og fingertupper. Fortsett å gni produktet lett inn i huden til hendene er tørre (følg produsentens anbefalinger for virketid).
3. Effekten av hånddesinfeksjon er først oppnådd når hendene er helt tørre. Hendene bør derfor være helt tørre før pasienter eller gjenstander berøres.

Håndvask

Utføres i situasjoner hvor hendene har vært i fare for kontakt med kroppsvæsker, synlig forurenset eller fuktige.

Håndvask trinn for trinn:

1. Fukt hender og håndledd i lunkent, rennende vann. Inkluder underarmer når dette har vært i berøring med pasienter eller gjenstander.
2. Tilsett en eller to pump med såpe i en håndflate. Mengden skal være tilstrekkelig til at begge hender dekkes. Dette vil avhenge av hendenes størrelse.
3. Spre produktet over alle flater på begge hender, inkludert håndledd. Inkluder underarmer når dette har vært i berøring med pasienter eller gjenstander. Gi ekstra oppmerksomhet til områder som ofte blir glemt: tomler, mellom fingre, baksiden av hendene og fingertupper.
4. Skyll hendene grundig under lunkent, rennende vann.
5. Klapptørk hendene godt med rent engangs papirhåndkle.
6. Håndbetjente kraner stenges med det brukte papirhåndkleet.

Typiske situasjoner for håndvask er:

- Kontakt med kroppsvæsker, ekskrementer, slimhinner eller hud som ikke er intakt, samt sårbandasjer uten bruk av hansker.
- Etter bruk av hansker dersom hendene er fuktige
- Etter måltider/håndtering av næringsmidler.
- Etter toalettbesøk.

5. Referanser

- [Folkehelseinstituttet - Håndbok for håndhygiene i helsetjenesten](#)

Endringshistorikk:

24.07.25: Lagt til setning om anbefalt håndvask ved skabb, Clostridioides difficile og norovirus.