

Hostehygiene

1. Hensikt

Forebygge spredning av smittestoff fra luftveiene i forbindelse med hosting og nysing. Disse rådene må sees i sammenheng med andre tiltak for å forebygge luftveisinfeksjoner, som bl.a. vaksiner og smitteverntiltak ved nærkontakt med pasienter med symptomer på luftveisinfeksjoner.

2. Ansvar

Leder er ansvarlig for at prosedyren er gjort kjent og blir fulgt.

Ansatte har ansvar for å holde seg faglig oppdatert og være kjent med prosedyren.

3. Fremgangsmåte

Hostehygiene beskriver adferd som bidrar til å redusere risikoen for å overføre luftveissmitte til andre personer i forbindelse med hosting og nysing.

Det er mulig å være smitteførende uten å ha luftveissymptomer. Alle bør derfor, uavhengig av symptombilde, utføre god hostehygiene.

Anbefalinger for hostehygiene

For å minimere risikoen for smittespredning av luftveissykdom ved hoste/nysing bør ansatte og pasienter:

- unngå å hoste eller nyse direkte mot andre. Snu hode eller hold avstand for å unngå å eksponere andre personer når du hoster eller nyser.
- når du hoster eller nyser, dekk til munn og nese med papir. Dette for å redusere mengde og rekkevidde for dråper med smittestoff som kan treffe andre personer, inventar eller utstyr. Kast papiret umiddelbart etter bruk.
- host eller nys i albueleddet dersom du ikke har papir tilgjengelig. Dette for å redusere forurensningen av hendene og omgivelsene.
- utfør håndhygiene umiddelbart etter kontakt med luftveissekreter. Utfør derfor håndhygiene umiddelbart etter å ha hostet eller nyst i hendene, uavhengig av om papir er benyttet eller ikke. Dersom hendene ikke rengjøres er det risiko for å kontaminere overflater ved berøring, inkludert deg selv.
- vurdere bruk av munnbind.

Forutsetninger for riktig hostehygiene

Følgende faktorer er viktige forutsetninger for effektiv hostehygiene i helsetjenesten:

- kunnskap blant ansatte, pasienter og besøkende om hvordan luftveisinfeksjoner spres og forebygges (undervisning, brosjyrer og plakater).
- gode og lett tilgjengelige fasiliteter for håndhygiene, papir og avfall.
- praksis blant helsepersonell om å bistå pasienter, som trenger hjelp med å håndtere luftveissekret.

Plakat om vaner som forebygger smitte



Plakaten kan skrives ut fra [FHI.no](https://fhi.no) og henges opp ved behov for informasjon til ansatte, pasienter eller pårørende:

[hygieneplakat-smitte. Vaner som forebygger smitte](#)

4. Referanser

- [Folkehelseinstituttet – Basale smittevernrutiner: Hostehygiene \(2022\)](#)

Endringshistorikk:

16.06.25: Lagt til plakat + lenke til: Vaner som forebygger smitte.