

# Frågor och svar om hygienrutiner, arbetskläder och föreskrifterna om basal hygien



---

## Hur ska jag tänka kring handrengöring?

Du ska desinfektera händerna med alkoholbaserat handdesinfektionsmedel före och efter varje vård- och omsorgsmoment. Utöver det ska händer och underarmar vara fria från främmande material – som till exempel armbandsur, smycken, bandage eller stödskenor. Naglarna ska vara korta och fria från konstgjort material.

---

## Vad gäller när jag använder handskar?

Desinfektera händerna omedelbart före och efter ett vård- och omsorgsmoment även när du använder handskar. Ta på skyddshandskar före arbetsmoment med risk för att händerna förorenas av kroppsvätskor. Risken är annars att handdesinfektion inte räcker för att göra dem smittfria. Skyddshandskarna ska vara för engångsbruk och av lämplig typ och material för det arbetsmoment du genomför.

Handskarna bör aldrig desinfekteras eftersom materialet i handskarna kan påverkas av desinfektionen. Bär inte handskar längre än nödvändigt då risken för hudproblem finns och förvara handskarna så att de inte kan kontamineras.

---

## Vilka krav ställs på mina arbetskläder?

Din arbetskläder ska bestå av en underdel och en kortärmad överdel eller en sammansatt över- och underdel. Kläderna ska gå att tvätta så att de blir fria från smittämnen och du ska byta dem minst en gång dagligen. I vissa situationer kan också plastförkläden eller andra skyddskläder behövas. Det finns inga speciella regler för hur arbetskläderna ska se ut vad gäller färg, logotyp eller annan utformning.

Socialstyrelsens föreskrifter reglerar hur arbetskläder ska användas. De reglerar däremot inte vem som ska tillhandahålla och/eller tvätta kläderna. Det centrala är att vårdgivaren och den som ansvarar för verksamhet inom omsorgen säkerställer att hygienreglerna följs och fastställer de processer och rutiner som behövs för att säkra detta.

I gruppboendestäder är det viktigt att arbetskläderna inte gör att boendet får en institutionell prägel. Personalens kläder behöver inte se ut på något särskilt sätt eller vara lika för alla anställda. Kravet är att de har korta ärmar och att både över- och underdel går att tvätta fria från smittämnen. Du kan alltså ha till exempel jeans och t-shirt. Det är upp till verksamheten att se till att arbetskläderna fungerar för det enskilda boendet och uppfyller både hygienregler och LSS intentioner.

---

## Varför måste arbetskläder ha korta ärmar?

Textila material förorenas snabbt och långa ärmar medför stor risk att förorenas i samband med vård- eller omsorgsmoment. Långa ärmar som kavlas upp kan glida ner. Det är därför inte tillåtet att bära ett långärmat plagg med uppkavlade ärmar under arbetskläderna. Kortärmat underlättar också desinfektion av underarmarna

---

## Hur gör jag med hår och huvudbeklädnad?

Hår får inte hänga ner i arbetsområdet. Har du långt hår måste du därför ha det uppsatt vilket också gäller för skägg. Huvudbeklädnad, till exempel niqab och huvudduk ska bytas minst dagligen och tvättas fria från smittämnen. Din huvudbeklädnad får inte hänga ner så att den riskerar att komma i kontakt med personen som får vård eller omsorg. Vissa arbetsgivare tillhandahåller huvudduk på samma sätt som arbetskläder.

---

## Hur bör kläder tvättas för att bli fria från smittämnen?

I Arbetsmiljöverkets föreskrifter om smittrisk – AFS 2018:4 – 16 § framgår att kläderna måste tåla att tvättas i minst 60 grader.

---

## När behöver jag använda skyddskläder?

Skyddskläder ska du använda vid de vård- och omsorgsmoment som innebär risk för att dina arbetskläder förorenas genom direktkontakt med en person, dennes kroppsvätskor eller annat biologiskt material (t.ex. hud och hudfragment). Skyddskläder ska du alltid bära ovanpå arbetskläderna. Du ska alltid byta skyddskläder för varje ny person du träffar. Det gäller särskilt när du utför vård och omsorg av flera personer efter varandra. Använder du plastförkläde eller andra skyddskläder rätt kan du ha arbetskläderna ett helt arbetspass utan att smittämnen sprids vidare.

---

## Vad är skillnaden mellan arbetskläder, skyddskläder och personlig skyddsutrustning?

**Arbetskläder** är kläder personal använder på jobbet när de kommer i fysisk kontakt med vård- och omsorgstagare. Arbetskläderna ska ha korta ärmar. De ska bytas dagligen, eller så snart som möjligt om de blir smutsiga eller annars vid behov. De ska gå att tvätta i 60 grader.

**Skyddskläder** ska användas utanpå arbetskläderna vid vård- och omsorgsmoment där det finns risk för att arbetskläderna kan smutas ner genom direktkontakt med en person, dennes kroppsvätskor eller annat biologiskt material (till exempel hud och hudfragment). Med skyddskläder menas plastförkläde, skyddsrock eller motsvarande. Skyddshandskar ska användas vid vård- och omsorgsmoment som innebär risk för att händerna kommer i kontakt med kroppsvätskor.

**Syftet med skyddskläder är att skydda arbetskläder och därmed hindra smittspridning mellan patienter eller den som får omsorg.**

Reglerna om arbetskläder och skyddskläder finns hos Socialstyrelsen, [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se).

**Personlig skyddsutrustning** är den utrustning arbetstagare har på sig för sin egen säkerhet. Det finns olika typer av skyddsutrustning. Vid skydd mot smitta kan det exempelvis handla om skyddsglasögon, visir, skyddsrock och andningskydd. Skyddsåtgärder, som den personliga skyddsutrustningen, ska utgå från den bedömda risken i aktuell vård- och omsorgssituation.

Reglerna om personlig skyddsutrustning finns hos Arbetsmiljöverket, [www.av.se](http://www.av.se).

---

## Kan jag ha smycken och piercing?

Händer och underarmar måste vara fria från smycken, se under rubriken Hur ska jag tänka kring handrengöring? ovan. Andra smycken som halsband eller örhängen får inte riskera att hänga ner i arbetsområdet. Piercing utgör ingen påvisad smittrisk, om hålet är läkt.

---

## Vad innebär basal hygien?

Basal hygien omfattar handhygien och användning av arbetskläder, skyddshandskar och skyddskläder – de åtgärder som ska tillämpas i den direkta vården och omsorgen för att förebygga vårdrelaterade infektioner. Syftet är att förebygga direkt och indirekt kontaktsmitta.

Även du som personal kan drabbas av vårdrelaterade infektioner genom arbetet, vilket kan förebyggas enligt reglerna i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om smittrisker – AFS 2018:4. De gäller all personal som kan utsättas för smittrisk i sitt arbete, bland annat de som utför städning inom vård- och omsorg och de som tar hand om tvätt och avfall därifrån.

---

## Är basal hygien tillräckligt för att förebygga infektioner?

Nej, en god hygienisk standard byggs av flera komponenter. Socialstyrelsens föreskrifter om basala hygienrutiner är grunden som ska tillämpas i direkta vård- och omsorgssituationer.

Utöver det behöver verksamhetens lokaler, utrustning, organisation, kompetens och rutiner vara anpassade för att förebygga smittspridning. I vissa situationer behövs, förutom basal hygien, ytterligare skyddsåtgärder, som beskrivs i Arbetsmiljöverkets föreskrift om smittskydd – AFS 2018:4.

Detta regleras inte i föreskrifterna om basala hygienrutiner.

---

## Vad syftar föreskrifterna till?

Föreskrifterna om basal hygien i vård och omsorg syftar till att förebygga och förhindra smittspridning och infektioner i vård och omsorg.

---

## I vilka situationer gäller föreskrifterna?

Föreskrifterna gäller i situationer då personalen har fysisk kontakt med patienter eller personer som får insatser i form av hemtjänst eller särskilda boendeformer. En annan förutsättning är att det vid kontakten finns risk för att smittämnen överförs. När verksamheter tar fram rutiner behöver man därför bland annat ta hänsyn till i vilken typ av verksamhet och i vilka situationer personalen har fysisk kontakt med patienter eller omsorgstagare inom de delar av vården och omsorgen som föreskrifterna omfattar.

---

## Vem ansvarar för att föreskrifterna efterlevs?

Vårdgivare och de som bedriver verksamhet med hemtjänst eller särskilda boendeformer ansvarar för att föreskrifterna följs av personalen. I ansvaret ingår till exempel att ta fram processer och rutiner som säkerställer att reglerna följs. Det är ett krav i Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (2011:9) om ledningssystem för systematiskt kvalitetsarbete. Vilka rutiner som behövs för att säkerställa att reglerna följs kan variera beroende på vilken typ av verksamhet ni bedriver.

Alla som deltar i vård och omsorg i de verksamheter som omfattas av föreskriften om basala hygienrutiner i vård och omsorg måste följa de regler som anges i 5 § i föreskriften. Det gäller både yrkesmässigt arbete och sådant som genomförs under utbildning.

---

## Vilka måste följa föreskrifterna?

- Personal inom hälso- och sjukvården
- Personal i gruppbostäder, hemtjänst och särskilt boende för äldre
- Personliga assistenter som arbetar vid de särskilda boenden som omfattas av föreskrifterna.
- Elever vid utbildningar till yrken inom vård och omsorg omfattas av föreskrifterna i situationer där det finns risk för överföring av smittämnen. Det är viktigt att elever och blivande elever informeras om vilka hygienkrav som gäller för att de ska kunna genomföra utbildningen och för att sedan vara yrkesverksamma.

---

## Vilka omfattas inte av föreskrifterna?

- Personliga assistenter som arbetar i den enskildes hem eller personal i daglig verksamhet. Krav på god kvalitet, inklusive förebyggande av smittspridning, gäller dock även vid dessa insatser.
- Personal som inte deltar i direkt vård- eller omsorgsarbete. Det är dock viktigt att all personal som vistas i vård- eller omsorgsmiljö utför sitt arbete på ett sätt som förebygger risk för smittspridning.