

Godkänt  
2026-04-22Giltigt t.o.m  
2029-04-22Versionsnummer  
3.0

Diarienummer

## Hygienregler Region Dalarna

Basala hygienrutiner och god hygienisk standard är de mest grundläggande åtgärderna för att förebygga smittspridning och vårdrelaterade infektioner. Denna riktlinje bygger på Socialstyrelsens föreskrift om [basal hygien i vård och omsorg](#) samt [Vårdhandboken](#) och gäller för alla verksamheter inom hälso- och sjukvården, och tillämpas av all vårdpersonal där vård bedrivs.

---

### Ledningens ansvar

Ansvaret för att Region Dalarnas hygienregler är möjliga att följa, efterlevs och fortlöpande kvalitetssäkras åligger arbetsledningen på alla nivåer.

### Den anställdes ansvar

Den anställda är enligt socialstyrelsens föreskrift om [basala hygienrutiner](#) samt arbetsmiljöverkets föreskrift om [smittrisker](#) skyldig att följa gällande föreskrifter. Det innebär att använda den personliga skyddsutrustning som krävs och konsekvent arbeta utifrån basala hygienrutiner och klädregler.

### Hygienreglerna omfattar:

- Handhygien
- Arbetsdräkt
- Skyddsutrustning

### Handhygien

Kontaktsmitta via händer är den vanligaste smittvägen inom vården. Handdesinfektion och ibland handtvätt utförs för att avlägsna smittämnen och därmed bryta smittvägar. För att kunna utföra handdesinfektion med gott resultat är det inte möjligt att ha främmande föremål eller konstgjort material på händer och underarmar.

### Händer och underarmar

Naglarna hålls korta och fria från konstgjort material och nagellack.

Ringar, armband och armbandsur ska inte bäras tillsammans med arbetsdräkt och i samband med vårdarbete. Händer och underarmar ska även vara fria från stödskenor, plåster och motsvarande.

Det är viktigt att ha hel hud på händer och underarmar. Sår eller eksem på händerna eller underarmarna medför ökad risk för smittspridning både till patienter och till vårdpersonal som har skadad hud.

### Handdesinfektion

Händer och underarmar desinfekteras med alkoholbaserat handdesinfektionsmedel före och efter patientkontakt. Detta gäller även före rent arbete (exempelvis hantering av rent material), efter smutsigt arbete samt före och efter användning av handskar. Kupa handen och fyll den med handdesinfektionsmedel. Gnid in medlet *överallt* på händerna. Avsluta med underarmarna. Fortsätt gnida tills alkoholen har dunstat och huden är torr.

### Handtvätt

Tvätta händerna med flytande tvål när händerna är synligt smutsiga eller känns smutsiga. Vid vård av patient med kräkning eller diarré ska händerna alltid tvättas. Torka ordentligt torrt med fabriksrent papper. Avsluta med handdesinfektion.

### Arbetsdräkt

Arbetsdräkten tillhandahålls av arbetsgivaren som även ansvarar för tvätt av arbetskläderna.

Kortärmad arbetsdräkt ska användas vid all patientkontakt. Arbetsdräkten ska bytas dagligen och så snart den blivit våt eller synligt förorenad. Linne eller kortärmad ren tröja får användas under arbetsdräkten men får inte nå nedom ärmslut. Långärmad överplagg såsom läkarrock eller värmejacka ska inte användas i patientnära vårdarbete. Mixad klädsel i form av privata kläder och arbetsdräkt får inte förekomma. När klänning används ska Region Dalarnas leggings eller byxor bäras under klänningen enligt [Direktiv Hälso- och Sjukvård arbetskläder](#).

För operationsarbetsdräkt (specialarbetsdräkt) gäller specifika regler, se Smittskydd och Vårdhygiens externa hemsida under rutiner och riktlinjer: [operationsavdelning -vårdhygienrisk riktlinjer](#).

### Hår, huvudduk och smycken

Långt hår och skägg ska fästas upp på ett sådant sätt att det inte hänger ner i arbetsfältet. Huvudduk jämställs med hår och snibbarna ska vara instoppade under arbetsdräkten eller uppfästa. På vissa arbetsplatser såsom storkök, operationssal och sterilcentral krävs hårskydd.

Örhängen, halsband och smycken i piercade hål kan användas om de inte hänger ner i arbetsfältet. Piercing är en risk för kontaktsmitta via händerna om hålet är infekterat, men utgör ingen påvisad smittrisk om hålet är läkt.

### **Region Dalarnas klädpolicy**

I Region Dalarnas gäller en klädpolicy för personal som inte arbetar patientnära men som använder arbetsdräkt. Klädpolicyen innebär att klockor, ringar, långa naglar, nagellack eller främmande material, långärmad undertröja, stödskenor, plåster eller motsvarande inte ska bäras tillsammans med arbetsdräkten.

## **Skyddsutrustning**

### **Handskar**

Handskar ska alltid användas vid kontakt med eller risk för kontakt med kroppsvätskor såsom sår, blod, sekret, urin och avföring eller kemikalier. Kasta handskarna direkt efter det orena arbetsmomentet. Desinfektera alltid händerna före och efter användning av handskar.

Det är viktigt att ta i beaktande att handskar blir förorenade utanpå och då sprider smitta på samma sätt som den obehandlade handen. Byt handskar mellan olika vårdmoment, även hos samma patient och berör inte omväxlande smutsigt och rent.

### **Skyddskläder**

Engångs plastförkläde eller skyddsrock ska användas om arbetsdräkten riskerar att komma i kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material såsom hud och hudfragment under ett vårdmoment. Plastförklädet är patientbundet och är av engångstyp.

### **Stänkskydd**

Visir eller skyddsglasögon och vätskeavvisande munskydd (klass IIR) används som stänkskydd vid arbete som medför risk för stänk mot ansiktet.

### **Andningsskydd**

Tillpassat andningsskydd används inne på rummet hos patient med luftburen smitta.

---