

# Vårdhygieniska riktlinjer vid misstänkt eller konstaterat fall av covid-19, kommunal vård och omsorg

## Inledning

Coronavirus utgör en grupp av luftvägsvirus som i vissa fall kan ge allvarliga luftvägsinfektioner. De sju coronavirus som man vet kan smitta människor ger väldigt varierande symtom. Vissa av dessa är vanliga och orsakar förkylning. Andra varianter kan orsaka allvarliga luftvägssymtom med betydande allmänpåverkan.

## Smittvägar

Coronavirus överförs mellan människor genom droppsmitta eller via direkt eller indirekt kontakt med infekterat luftvägssekret. När en infekterad person nyser, hostar, talar eller andas ut sprids små droppar till omgivningen. Dessa droppar kan variera i storlek, där vissa snabbt faller ned på marken medan mindre droppar rör sig längre i luften. Smittan kan ta sig in i kroppen både via inandning eller genom att man rör med orena händer i ögon eller på slemhinnor i näsa och mun.

Även om covid-19 inte räknas till de så kallade luftburna smittorna, där partiklar hänger kvar i luften under lång tid och där smittan kan färdas långa sträckor, kan det i vissa situationer finnas risk för smittspridning trots att man håller avstånd. En sådan situation kan vara vistelse med andra personer i trånga utrymmen med bristande ventilation.

Basala hygienrutiner med tillägg av personlig skyddsutrustning ger personal skydd mot smitta.

## Smittfrihetsbedömning

För bedömning avseende smittfrihet, se aktuell länk [Smittskyddsblad Covid-19](#).

## Symtom

Symtombilden kan variera från symtomfri infektion till intensivvårdskrävande sjukdomstillstånd. Förekommande symtom är feber, torrhosta, snuva, trötthet, luftvägsbesvär, muskelvärk, halsont, huvudvärk samt magbesvär med diarréer. Bortfall av lukt- och smaksinne förekommer och detta kan uppträda 24–72 timmar före andra covid-19 symtom.

## Vårdtagare

Uppmana vårdtagare att hosta och nysa i engångspapper för att minska mängden droppar i luften och på ytor. Informera om vikten av handhygien speciellt före måltider och efter toalettbesök. Tänk på att hjälpa vårdtagare som inte kan utföra handhygien själva.

Fysisk distansering ska tillämpas för att förhindra smittspridning, d.v.s. hålla avstånd vid sociala aktiviteter, exempelvis tv-tittande, tillämpa olika sittningar vid måltider om utrymmet är för litet för att kunna hålla avstånd.

Vårdtagare med symtom (även milda):

- ska isoleras på eget rum/lägenhet med egen toalett och dusch\*
- vid vård av flera vårdtagare med verifierad covid ska kohortvård bedrivas, dvs vårdtagarna samvårdas av avdelad personal, som då endast vårdar dem med misstänkt/verifierad covid.
- ska vistas på rummet/lägenheten tills de bedömts smittfria. Se aktuell länk [Smittskyddsblad Covid-19](#)
- ska inta måltider i eget rum/lägenhet
- får inte vistas i allmänna utrymmen
- får inte delta i gemensamma aktiviteter

\*Inom demensvård kan det vara svårt att isolera vårdtagare på rummet. Där kan hela eller en avgränsad del av enheten utgöra en kohort, dvs en grupp vårdtagare får då röra sig inom denna specifika del. Detta ska förankras med kommunens medicinskt ansvariga sjuksköterska (MAS) och/eller Vårdhygien.

## Isoleringen bryts

Isolering bryts när vårdtagaren bedömts smittfri. Se aktuell länk [Smittskyddsblad Covid-19](#)

När isolering bryts ska:

- vårdtagaren erbjudas dusch eller helkroppsavtvättning och byter till rena kläder
- säng bäddas ren och handdukar byts
- slutstädning utförs, se rubrik ”Slutstädning efter smittsam vårdtagare”

## Personal

- personal med förkylningssymtom (även milda) ska stanna hemma från jobbet
- begränsa antalet personal runt vårdtagaren
- tillämpa fysisk distansering d.v.s. håll avstånd i exempelvis personalrum, rapporteringsrum, kontor, omklädningsrum mm
- personal som återgår i arbete efter genomgången covid-19 infektion skall fortsatt följa basala hygienrutiner samt bära personlig utrustning enligt rutin

Basala hygienrutinerna är basen i det vårdhygieniska patientsäkerhetsarbetet (SOSFS 2015:10) och utgör en grund i vårdpersonalens arbetsmiljöskydd (AFS 2018:4).

## Basala hygienrutiner

- Händerna ska desinfekteras före och efter kontakt med vårdtagaren, före och efter användning av handskar, samt före rena arbetsmoment (t.ex. hämta från förråd). Vid

behov desinfekteras även underarmarna. Alkoholbaserat handdesinfektionsmedel avdödar coronavirus.

- Kortärmat engångsplastförkläde används vid alla vårdmoment när arbetsdräkten riskerar att förorenas. Vid risk för kraftig förorening av arbetsdräkt eller underarmar rekommenderas långärmat engångsplastförkläde. Med kraftig förorening menas tex. stora mängder avföring, kräkning mm.  
I de flesta situationer räcker det med engångsplastförkläde med kort ärm samt att underarmar desinfekteras efter avslutat arbetsmoment.
- Skyddshandskar används vid kontakt eller risk för kontakt med kroppsvätska. De ska bytas mellan varje vårdmoment.

## Personlig skyddsutrustning (PPE – Personal protective equipment)

Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter om smittrisker (AFS 2018:4) är det arbetsgivarens ansvar att identifiera smittrisker i arbetet och bedöma vilka åtgärder som behöver vidtas. Arbetsgivaren är skyldig att tillhandahålla personlig skyddsutrustning som situationen kräver för att förhindra att personal utsätts för smittrisker.

Utöver basala hygienrutiner ska personalen, beroende på vårdsituation, använda särskild personlig skyddsutrustning.

- Andningsskydd och munskydd är personbundna och kan användas upp till fyra timmar i sträck. Samma andningsskydd/munskydd kan användas vid vård av flera misstänkta eller verifierade covid-19 vårdtagare **så länge de inte tagits av, skadats eller förorenats**.
- Visir finns av engångstyp eller flergångstyp och används enligt tillverkarens anvisning.
- Flergångsvisir/flergångsskyddsglasögon ska mellan användning avtorkas medalkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid.

## Förklaring och användning

**IIR:** anger vätskeresistens hos ett munskydd eller andningsskydd vilket skyddar mot droppsmitta.

**FFP3/FFP2:** Filtering Face Piece, numret anger filtreringskapaciteten hos ett andningsskydd vilket skyddar mot aerosoler.

## Munskydd

Munskydd ska skydda mot droppsmitta d.v.s. att droppar från hosta och nysning når personalens slemhinnor; näsa, mun. För att munskydd ska stå emot vätska ska det vara märkt med bokstaven R (resistent) där klass IIR är den med högst skyddseffekt. För att skydda ansiktets alla slemhinnor ska munskydd kompletteras med visir/skyddsglasögon för ögonen.

- Arbetsmoment inom 2 meters avstånd kan innebära risk för stänk av kroppsvätskor ska ögon, näsa och mun skyddas med:  
- Vätsketätt munskydd (IIR) **och** visir/skyddsglasögon.

## Andningsskydd

Andningsskydd skyddar mot luftburen smitta och aerosoler. Andningsskyddet ska sluta tätt. Om andningsskyddet inte sitter tätt reduceras skyddseffekten markant. Skägg utgör en risk för läckage. Andningsskyddet ska kompletteras med visir/skyddsglasögon för att även skydda ögonen mot stänk.

- Arbetsmoment inom 2 meters avstånd, där det finns risk för aerosolbildning ska personal använda andningsskydd **i kombination** med stänkskydd.

FFP3/FFP2 + heltäckande visir

alternativt

FFP3/FFP2 IIR + skyddsglasögon/visir

Vårdsituationer med risk för aerosolbildning i vårdtagarens omedelbara närhet är:

- interventioner i nedre luftvägarna (under larynx)
- icke-invasiv ventilering (BiPAP- och CPAP-behandling, högflödesgrimma)

Vid nebuliserande behandling används munskydd och visir. Nebuliserande behandling utgör inte ökad risk för smitta eftersom de aerosoler som genereras kommer från nebulisatorn och inte från patienten.

### Visir/skyddsglasögon

Visir/skyddsglasögonens funktion är att skydda mot droppsmitta det vill säga att droppar från hosta och nysningar når personalens ögon. De ska alltid användas i kombination med munskydd.

### Rekommendation enligt Arbetsmiljöverket vid arbete i annans hem:

- På en arbetsplats ska ventilationen uppfylla kraven beträffande luftflöden och luftomsättning som finns i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om arbetsplatsens utformning (AFS 2020:1). Läs information på Arbetsmiljöverkets hemsida. [Smittspridning och ventilation](#)
- Vid arbete i bostad som inte uppfyller Arbetsmiljöverkets föreskrift om arbetsplatsens utformning, ska andningsskydd FFP2/FFP3 utan ventil och heltäckande visir användas vid vård av vårdtagare med konstaterad covid-19.

### Påklädnings- och avklädningsrutin för skyddsutrustning

Instruktionsfilm med beskrivning av påklädnings- och avklädningsrutin finns på vårdgivarwebben, se [länk](#).

Påklädnings- och avklädningsrutin inklusive checklistor finns som bilagor nedan i detta dokument, se bilaga 1 och 2.

### Besök till vårdtagare

Det är viktigt att rutiner finns så besök genomförs på ett smittsäkert sätt, för både boende och besökare. Riskbedömning behöver göras och åtgärder vidtas utifrån aktuell situation.

### Måltider och disk

Vårdtagare med symtom serveras mat i sitt rum/lägenhet. Porslin, bricka och bestick tas direkt från vårdtagaren till diskmaskinen utan att mellanlanda på vägen. Diskas i diskmaskin med övrig disk.

### Städning

Basala hygienrutiner ska användas vid alla former av städning. Personlig skyddsutrustning ska användas vid städning vårdtagarnära under smittsamhetsperioden.

Ytor och föremål förorenas lätt i vårdtagarens närhet, framför allt när denne hostar och nyser. För att minska mängden virus i miljön, är det viktigt att rengöra och desinfektera tagytor som ofta berörs av personal och vårdtagares händer. Detta gäller både i gemensamma utrymmen och i vårdtagarens rum/lägenhet.

Städutrustning ska vara rumsbunden och desinfekteras och tvättas efter användning. Använd med fördel engångsmopp/duk.

## **Daglig städning; särskilt boende, gruppboende och korttidsenhet**

Personlig skyddsutrustning ska användas av personal som utför daglig städning i vårdtagarens omedelbara närhet.

Desinfektera tagytor som handtag på hjälpmedel, säng, sängbord, toalettsits, spolknapp, kranar och dörrhandtag i vårdtagarens rum/lägenhet med alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid 1 ggr/dag. Vid spill av kroppsvätskor görs alltid punktdesinfektion med alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid.

## **Slutstädning efter smittsam vårdtagare; särskilt boende, gruppboende och korttidsenhet**

Slutstädning görs när vårdtagaren inte längre bedöms vara smittsam eller flyttat från rum/lägenhet. Vid slutstädning används kortärmat engångsplastförkläde och handskar.

Desinfektera tagytor i rum/lägenhet och hygienutrymme med alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid alternativt Virkon 1 %.

Madrasskydd torkas av med alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid. Vid kraftig nedsmutsning tvätta madrasskyddet i lägst 60 grader. OBS! Om madrassen inte är hel eller har fläckar utgör den en risk för smittspridning och bör då kasseras tillsammans med trasigt madrasskydd.

Golv städas med; rengöringsmedel och vatten. Före golvstädning utförs eventuell punktdesinfektion av spill med kroppsvätskor. Punktdesinfektion utförs med alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid.

## **Städning; ordinärt boende**

Personlig skyddsutrustning ska användas av personal som utför städning i vårdtagarens omedelbara närhet under smittsamhetsperioden.

Städa med tillgänglig städutrustning och använd de rengöringsmedel som vårdtagaren har att tillgå.

## **Hjälpmedel**

Hjälpmedel som t.ex. gånghjälpmedel, rullstolar, lyftskynke och duschstolar ska så långt som möjligt vara vårdtagarbundna. Rengör och desinfektera alla hjälpmedel när vårdtagare bedöms smittfri. Om ej personbundet hjälpmedel, måste rengöring och desinfektion ske direkt efter användning.

## Tvätt

Lägg ingen tvätt på golvet eller i möbler. Sortera och hantera smutsvätten i vårdtagarens rum/lägenhet. Tvätta vårdtagarens tvätt separat. För transport till gemensam tvättstuga samla ihop smutsvätten i bärkasse, som sedan kasseras. Lägg smutsvätten direkt i tvättmaskin. Då textilier tvättas i 40°C eller mindre rekommenderas att nästa maskin tvättas i lägst 60°C alt. tvättas tom på 60°C. Följ hygienrutiner kopplade till tvättstugan.

Engångsplastförkläde och skyddshandskar används vid hantering av smutsig tvätt.

Tvätt som är kraftigt förorenat med kroppsvätska och skickas till tvätterier hanteras som smittförande tvätt enligt tvätteriets instruktioner.

Städmaterial tvättas separat i 90-95°C i normalprogram.

## Avfall

Lägg allt avfall direkt i plastpåse som försluts i vårdtagarens rum/lägenhet. Använd dubbla påsar om risk för läckage finns. Hantera sedan avfallspåsarna som brännbart/konventionellt avfall.

## Överrapportering/överflyttning till annan vårdform

Informera mottagande enhet om att vårdtagare har misstänkt eller konstaterad covid-19. Överflyttningar mellan olika enheter bör minimeras.

Medicinskt och rehabiliterande nödvändiga åtgärder får inte försenas. Exempelvis åtgärder av arbetsterapeut och fysioterapeuter.

## Transport

Uppge covid-19 vid beställning av transport, oavsett om det är ambulans eller taxi.

## Omhändertagande av avliden

Om vårdtagare med konstaterad eller misstänkt covid-19 avlider tas kroppen omhand enligt ordinarie lokala riktlinjer.

### Bilaga 1:

## Påklädningsrutin vid omhändertagande av patient med misstänkt eller verifierad covid-19:

- Sprita händerna.
- Ta på ett kortärmat vätskeavvisande engångsplastförkläde. Om det finns risk för kraftig kontamination av arbetsdräkt och underarmar används ett långärmat vätskeavvisande engångsplastförkläde.
- Knyt plastförklädet i ryggen.
- **Vid risk för stänk av kroppsvätskor mot ansiktet:** Ta på munskydd av klass IIR, forma det över näsan och se till att det går ned under hakan. För att få ett fullgott skydd mot ansiktet ska ett heltäckande visir alternativt skyddsglasögon användas i kombination med munskydd.

Eller

- **Vid risk för aerosolbildning:** Ta på ett andningsskydd FFP2/FFP3 genom att placera det så att metallbygeln hamnar över näsan. Placera banden på baksida huvudet åtskilda från varandra så att skyddet sitter stadigt. Tryck till metallbygeln över näsan så det sitter tätt över både näsa och kinder. Skyddet ska sitta ordentligt under hakan. Det är viktigt att andningsskyddet sluter tätt mot ansiktet för att förhindra läckage för att minska risken för smitta. För att få ett fullgott skydd mot ansiktet ska ett heltäckande visir användas i kombination med andningsskydd. Används skyddsglasögon i kombination med andningsskydd FFP2/FFP3 ska det dessutom vara märkt med IIR för att få ett fullgott vätskeresistent skydd.
- Finns det risk för att händerna kommer i kontakt med kroppsvätskor ska skyddshandskar användas. Tänk på att byta skyddshandskar mellan varje vårdmoment. Sprita händerna före och efter varje handskanvändning.

Påklädning	
1	Sprita händerna
2	Ta på ett vätskeavvisande engångsplastförkläde (kort/lång ärm)
3	Knyt engångsplastförkläde i ryggen
4	Ta på munskydd alternativt andningsskydd
5	Ta på visir alternativ skyddsglasögon
6	Ta på skyddshandskar om risk finns för kroppsvätskor. <i>Tänk på att byta skyddshandskar mellan varje vårdmoment. Sprita händerna före och efter varje handskanvändning</i>

### Bilaga 2:

## Avklädningsrutin efter omhändertagande av patient med misstänkt eller verifierad covid-19:

- Om handskar använts tas de av först.

- Sprita händerna.
- Ta av dig engångsförkläde. Kortärmat förkläde dras av framåt, och nedåt så att bandet i nacken och bakom rygg slits av, innan det slängs. Långärmat förkläde tas av genom att dra i axlarna så att bandet i nacken går av. Och därefter dras förklädet framåt så att bandet i ryggen går av. Dra ur armarna så att insidan av förklädet kommer utåt. Samla ihop det innan det slängs.
- Sprita händerna och underarmarna.
- Ta av skyddet för ögonen. Visir tas av genom att fatta gummibandet i nacken och dra det uppåt över huvudet. Visir med kardborreband – knäpp upp i nacken.
- Skyddsglasögon tas av genom att fatta skalmarna och föra glasögonen framåt.
- Sprita händerna.
- **Om munskydd IIR har använts:** Ta av det genom att lossa öronband, eller slita av/knytta upp banden som är knutna på huvudet och i nacken.

Eller

- **Om andningsskydd FFP2/FFP3 använts:** Ta av det genom att fatta båda gummibanderna på baksidan av huvudet och dra bakåt och upp över huvudet.
- Efter avtagande av munskydd eller andningsskydd, sprita händerna och vid behov underarmarna.

Avklädning	
1	Ta av handskar om de använts
2	Sprita händerna
3	Ta av engångsplastförkläde (kort/långt)
4	Sprita händerna och underarmarna
5	Ta av visir alternativt skyddsglasögon
6	Sprita händerna
7	Ta av munskydd alternativt andningsskydd
8	Sprita händerna och vid behov underarmarna