

Sykehuset Innlandet –
vi er der når du trenger oss!

Rene hender redder liv

- ▶ God håndhygiene hindrer spredning av mikrober og infeksjoner

Utarbeidet av:

Avdeling for smittevern og hygiene, Sykehuset Innlandet

Referanser:

- Folkehelseinstituttet, www.fhi.no – basale smittevernrutiner
- Folkehelseinstituttet: Håndhygieneveilederen, 06.05.2025
- CDC-brosjyre for pasienter



Ta kontroll over egen helse – ha rene hender!

HVORFOR?

Håndhygiene forebygger sykehusinfeksjoner

- ▶ Alle pasienter er i risiko for en sykehusinfeksjon.
- ▶ Du kan ta kontroll ved å be både personalet og besøkende om å utføre håndhygiene.

Håndhygiene er en av de viktigste måtene å hindre smittespredning, inklusiv influensa, forkjølelse og infeksjoner som er forårsaket av mikrober som er motstandsdyktige mot antibiotika.

NÅR?

Du bør utføre håndhygiene:

- ▶ Før du henter og spiser mat
- ▶ Før du berører øye, nese eller munn
- ▶ Før og etter skift av sårbandasjer
- ▶ Etter toalettbesøk
- ▶ Etter du pusser nesen, hoster eller nyser
- ▶ Etter berøring av overflater på sykehuset som sengegjerder, nattbord, dørhåndtak, fjernkontroller, telefon

Helsepersonell bør utføre håndhygiene:

- ▶ Før og etter hver pasient og kontakt med pasientens omgivelser
- ▶ Før rene og sterile prosedyrer
- ▶ Etter kontakt med kroppsvæsker, før og etter hanskebruk
- ▶ Besøkende bør utføre håndhygiene før og etter besøk

Hvis du allerede har en infeksjon, tar personalet egne forholdsregler (isoleringsregimer), for å hindre spredning av infeksjonen til andre. De bruker da passende beskyttelsesutstyr som smittefrakk, hansker, munnbind.



HVORDAN?

Hånddesinfeksjon – med servietter, eller fra spritdispenser på vegg:

- ▶ Når hendene ikke ser skitne ut.
- ▶ Når såpe og vann ikke er tilgjengelig.
- ▶ Hendene må være tørre for effekt.
- ▶ Gni hendene sammen og fordel desinfeksjonsspriten over hendene, mellom fingre, neglerot og fingertupper i 20-30 sekunder.

Håndvask:

- ▶ Etter toalettbesøk.
- ▶ Når hendene er skitne/synlig tilsølt.
- ▶ Fukt hendene først, gni såpe inn og fordel over hendene, mellom fingre, neglerot og fingertupper med i 40-60 sekunder, skyll og tørk godt.

HVEM?

- ▶ Du kan gjøre en forskjell for din egen helse ved å ha god håndhygiene.
- ▶ Helsepersonell vet at de skal ha god håndhygiene, men noen ganger glemmes det. Vi tar derfor gjerne imot en hyggelig bemerkning som en påminnelse. Fortell at du vet hvor lett det er å få infeksjon på sykehus og at du ikke ønsker dette for deg.

HUSK! Be leger og pleiere om å ha rene hender før de undersøker deg.