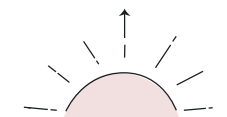


# Basala hygienrutiner

– checklista för din arbetsdag i hemtjänsten



## Innan du går till jobbet

- Känn efter: Är du frisk?
- Kom ihåg att du inte får ha smycken och klocka på dig när du arbetar.
- Kom ihåg att du inte kan ha plåster, bandage eller stödskena på händer och underarmarna när du arbetar.
- Fundera: Har du mycket att göra idag?



## När du kommer till jobbet

- Tvätta dina händer och ta handdesinfektion när du kommer till din arbetsplats.
- Byt om till rena arbetskläder. Kom ihåg att överdelen ska vara kortärmad.
- Sätt upp hår, skägg eller huvudbonad.
- Tvätta dina händer igen och ta handdesinfektion.



## Under arbetsdagen

- Ha med dig desinfektionsmedel och skyddskläder.
- Behöver du ha med dig ombyteskläder?
- Tvätta händerna när du går på rast.
- Tvätta händerna när du går tillbaka till arbetet efter rasten.
- Sprita dina händer före och efter varje vård- och omsorgsmoment.
- Om dina arbetskläder blir smutsiga eller om det annars finns behov av det, ska du byta så snart som möjligt.
- Använd skyddskläder vid vård- och omsorgsmoment där det finns risk för att arbetskläderna kan smutsas ner genom direktkontakt med en person, dennes kroppsvätskor eller annat biologiskt material (till exempel hud och hudfragment).
- Om du under din arbetsdag träffar flera personer efter varandra ska du byta dina skyddskläder mellan varje person.
- Använd skyddshandskar vid vård- och omsorgsmoment som innebär risk för att händerna kommer i kontakt med kroppsvätskor.
- Byt dina skyddshandskar mellan varje vård- eller omsorgsmoment.
- Använd personlig skyddsutrustning utifrån den bedömda risken i den aktuella vård- och omsorgssituationen. Följ de rutiner ni har i er verksamhet och fråga din chef när du behöver det.
- Även om du använder personlig skyddsutrustning ska du alltid följa de basala hygienrutinerna.



## Innan du går hem

- Byt om till dina privata kläder.
- Fråga din chef om vilka rutiner ni har för att tvätta arbetskläder!
- Tvätta dina händer och ta handdesinfektion innan du lämnar arbetsplatsen.