

STORE NORSKE LEKSIKON



STORE MEDISINSKE LEKSIKON



Håndvask. Av Alexander Rath/Shutterstock. Begrenset gjenbruk

håndhygiene

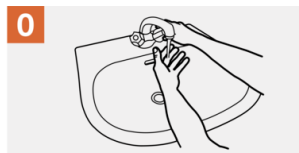
[← Kirurgi](#)

Håndhygiene er håndvask med såpe og vann eller hånddesinfeksjon med alkoholbasert desinfeksjonsmiddel. Vask og desinfeksjon fjerner store deler av den midlertidige, overflatiske bakteriefloraen på hendene, som består av hvite stafylokokker og difteroider.

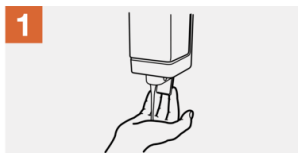
Vann og såpe sammen med mekaniske bevegelser løser opp bakterier og skitt, og rennende vann skyller det vekk. Hendene tørkes med et papirhåndkle og kranen skrus igjen med det brukte papirhåndkledet. Korrekt håndvask er den enkleste, billigste og mest effektive måten å forebygge spredning av infeksjoner på. Å unngå å nyse eller hoste i hånden og i stedet bruke enten et papirtørkle eller albukroken er også viktig for å redusere mengden bakterier eller virus på hendene til enhver tid.

God håndvask

God håndvask utføres ved at hendene skylles under rennende vann, påføres såpe og gnis mot hverandre, slik at alle hendenes overflater blir rengjort, før såpen skylles av. Hendene tørkes med et papirhåndkle og kranen skrus igjen med det brukte papirhåndkledet. Håndvask bør ta 40-60 sekunder.



Fukt hendene med vann.



Tilfør tilstrekkelig såpe til å dekke begge henders overflater.



Gni håndflatene mot hverandre.



Gni høyre håndflate over venstre håndbak inkludert mellom fingrene, og motsatt.



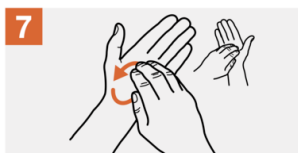
Gni håndflatene mot hverandre med fingrene flettet.



Gni baksiden av fingrene mot motsatt håndflate, med sammenlåste fingre.



Grip med høyre hånd rundt venstre tommel og gni med roterende bevegelser, og motsatt.



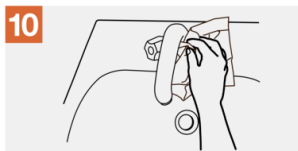
Plasser fingrene på høyre hånd i venstre håndflate og gni i roterende bevegelser, og motsatt.



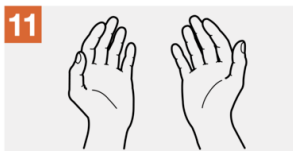
Skyll hendene under rennende vann.



Tørk hendene grundig med engangs-håndkle.



Benytt håndkle til å skru av vannet.



.. og du har rene hender

Bruk 40 til 60 sekunder på å vaske hendene

Håndvask

Av Folkehelseinstituttet.

Lisens: Falt i det fri (Public domain)

Håndhygiene på sykehus

God håndhygiene er spesielt viktig på sykehus for å hindre smitte. Hendene bør vaskes umiddelbart både før og etter kontakt med pasienter samt før kontakt med rent utstyr og matvarer.

Usterile engangshansker brukes av og til i tillegg til håndvask, for eksempel under prosedyrer hvor man kommer i kontakt med kroppsvæsker. Sammenlignet med sterile operasjonshansker, er kvaliteten på usterile hansker dårlig. De kan inneholde små hull som gjør at blod og andre væsker med smittestoff kan trenge gjennom. Dette kan utgjøre en risiko for både pasient og helsepersonell. Hendene skal derfor alltid vaskes både før og etter bruk av usterile engangshansker. Det finnes også en dypere permanent bakterieflora i huden. Den består i hovedsak av korynebakterier, propionibakterier og mikrokokker, og blir lite påvirket av håndvask. God håndhygiene er et personlig ansvar.

Ved hånddesinfeksjon med alkoholbasert desinfeksjonsmiddel ødelegger alkoholen proteinene i mikroorganismene og fører til celledød. Hånddesinfeksjon tar mindre tid og gir mindre hudirritasjon enn hyppig håndvask. Derfor brukes hånddesinfeksjon i stor grad i helsevesenet

hvor personalet utfører håndhygiene mange ganger daglig. Hvis det finnes synlig skitt på hendene skal de alltid først vaskes med vann og såpe.

Det finnes også desinfeksjonsmiddel uten alkohol på markedet. Deres effekt er ikke like godt undersøkt som alkoholbaserte desinfeksjonsmidler og de brukes derfor ikke i helsevesenet i Norge.



Ignaz Philipp Semmelweis (1818–65).

Ignaz Philipp Semmelweis.

Ignaz Philipp Semmelweis

Av ukjent.

Lisens: 

Historikk

Det var den ungarske fødselslegen Ignaz Semmelweis (1818–1865) som først påviste sammenhengen mellom god håndhygiene og spredning av smitte. Etter at pleiepersonalet ble opplært i håndhygiene, kunne han vise til betraktelig redusert dødelighet på grunn av barselfeber, en sykdom som tidligere krevde mange liv på fødestuene.

Les mer i Store norske leksikon

- hygiene
- sykehusinfeksjon
- infeksjon
- smitte

Eksterne lenker

- Folkehelseinstituttet: Håndhygieneveilederen

SKREVET AV: Bianca Stammler Jaliff (Akershus universitetssykehus) og Ellen Schlichting (Universitetet i Oslo)

SIST OPPDATERT: 26. november 2024, se alle endringer

VILKÅR FOR GJENBRUK: begrenset gjenbruk