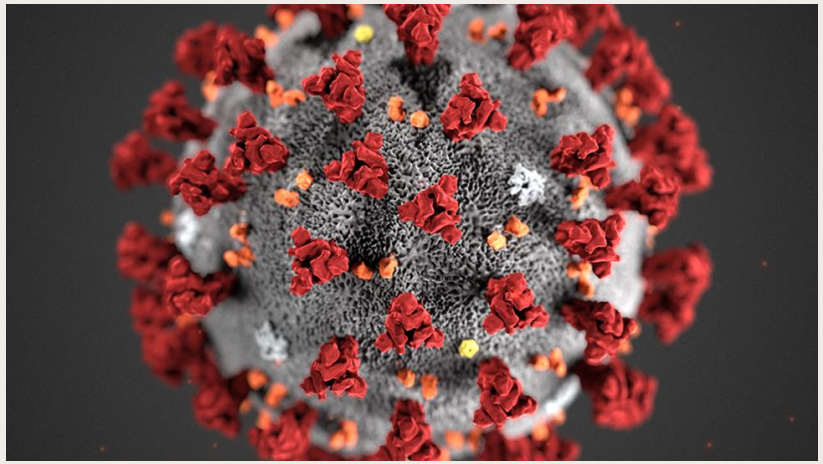
FHI
Folkehelseinstituttet

Bruk av personlig beskyttelsesutstyr i primærhelsetjenesten

Ved kontakt med personer med bekreftet eller mistenkt smittet med covid-19 (koronavirus)

05.03.2020

Innhold



- Hvordan smitter luftveisinfeksjoner
- Hvordan smitter covid-19 (koronavirus)
- Hvilke typer personlig beskyttelsesutstyr skal benyttes
- Hvordan ta på og av personlig beskyttelsesutstyr på korrekt måte
  - Munnbind
  - Øyebeskyttelse
  - Frakk med lang erme
  - Hansker
- Husk håndhygiene!

Hvordan smitter luftveisinfeksjoner

Luftveisinfeksjoner smitter ved at smittestoff (bakterier eller virus) overføres fra luftveiene hos en syk person til slimhinnene i øyne, nese eller munn hos en annen person. Smitten kan overføres på tre måter:

- Via dråper i luften ved at den syke nyser eller hoster slik at smittestoff pustes inn eller kommer i kontakt med slimhinnen i øyne, nese eller munn hos personer som står i nærmere enn 1-2 meter.
- Ved direkte kontakt når den syke har fått smittestoff på hendene og overfører det ved kontakt med andre.
- Ved indirekte kontakt når smittestoff har blitt overført til pasientens umiddelbare omgivelser (inventar og gjenstander) av pasienten ved at han/hun har hostet, nyst eller berørt flatene, og som andre kommer i kontakt med.

Smitteveier ved luftveisinfeksjoner

Dråpe- og kontaktsmitte eller også luftsmitte?

- Dråpe- og kontaktsmitte: dråpesmitte er smitteoverføring via dråper med smittestoffer som «slynges» ut når man prater, hoster, nyser eller kaster opp. Dråpene sprer seg i luften til personer og gjenstander i opp til 1-2 meters avstand før de faller til bakken. Når smitten ikke overføres direkte fra luftveiene til mottakeren, men via enten pasienten selv eller gjenstander kalles det direkte- eller indirekte kontaktsmitte. Dråpesmitte antas å være den vanligste smitteveien ved luftveisinfeksjoner, i kombinasjon med kontaktsmitte.

- Luftsmitte: Bakterier og virus kan også ha potensiale til å forekomme i mindre enheter, som aerosoler. Disse ørsmå partiklene kan nå membranoverflatene i øvre luftveier og epitelcellene i nedre luftveier. Selv om det meste av smitten med aerosoler også vil forekomme nær pasienten kan disse partiklene holde seg i luften over lenger tid og spre seg over lenger avstander.

Hvordan smittestoffet overføres er avgjørende for hvilke typer av beskyttelsesutstyr som må tas i bruk.

Hvordan smitter covid-19

- Koronavirus smitter i utgangspunktet gjennom dråpe- og kontaktsmitte.
- Ved nærkontakt med bekreftet eller mistenkt smittede personer i primærhelsetjenesten anbefales dråpesmitteregime, inkludert beskyttelsesbriller eller visir.
- Ved utførelse av spesielt aerosolproduserende prosedyrer anbefales, om tilgjengelig, bruk av åndedrettsvern (FFP3, FFP2) fremfor munnbind.

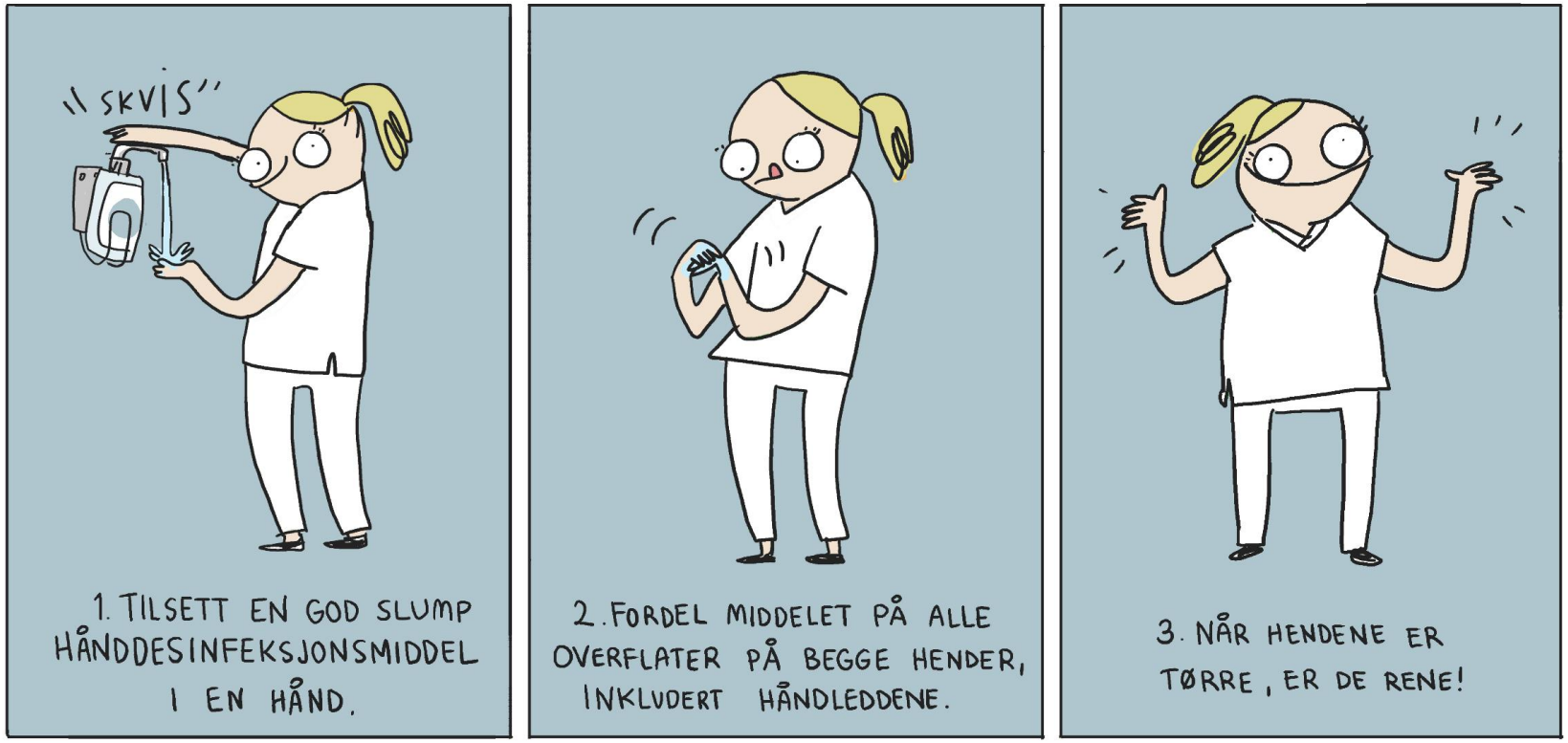
Bruk av PPE i primærhelsetjenesten

Helsepersonell som skal undersøke, behandle eller ha nær kontakt med pasienter med mistenkt eller påvist covid-19 i kommunehelsetjenesten skal bruke følgende beskyttelsesutstyr:

- Kirurgisk munnbind (klasse II eller IIR)
- Øyebeskyttelse (beskyttelsesbriller eller visir)
- Frakk med lange ermer
- Rene engangshansker

Håndhygiene først!

Husk å alltid håndhygiene før du tar på deg beskyttelsesutstyret



TEGNEHANNE FOR FHI
Folkehelseinstituttet

1. Munnbind

Munnbind

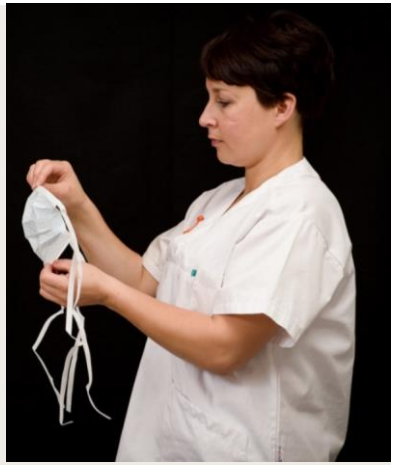
- Munnbind beskytter luftveier mot sprut og dråpesmitte. Munnbind av type II er anbefalt. Ved risiko for sprut anbefales sprutsikkert munnbind (klasse IIR). Det er viktig at munnbindet sitter godt rundt nese og munn for å oppnå tilfredsstillende effekt.

- Det antas at munnbind av type II gir tilstrekkelig beskyttelse mot smitte via luftveiene. Ved aerosoldannende prosedyrer anbefales bruk av åndedrettsvern (FFP3, FFP2).

1. Munnbindforts.

Hvordan ta på munnbind

- Tilpass nesebøylen over neseryggen slik at munnbindet ligger tett mot huden også i overgangen mellom nesen og kinnet, slik at det blir minst mulig lekkasje.
- Klem nesebøylen godt over neseryggen. Knytt øverste festebånd først. Øvre snor skal gå over øret, nedre snor skal gå under øret.Dersom munnbindet har strikker istedenfor snorer festes disse rundt hvert øre.
- Kontroller at kantene på munnbindet ligger tett mot huden i hele omkretsen.



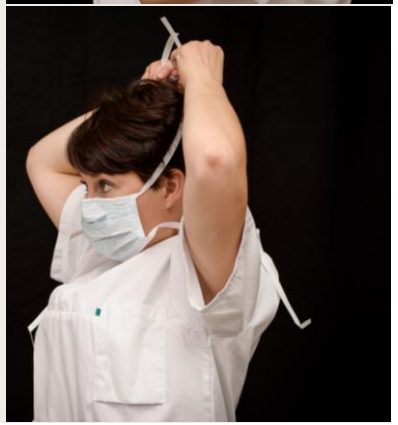


Foto: Jan Fredrik Frantzen, UNN

2. Øyebeskyttelse

Beskyttelsesbriller eller visir

- Plasser briller/visir over øynene og fest til hodet.
- Tilpass så det sitter korrekt og godt.

Foto: Per-Christian Johansen, UNN

3. Frakk med lange ermer

Smittefrakk

- Frakk skal benytte for å hindre kontaminering av arbeidstøyet.
- Frakken skal;
  - ha lange ermer og mansjetter som slutter tett omkring håndleddet
  - være bakknappet og uten lommer
  - være lang (gå nedenfor knærne)

- Smittefrakk bør skiftes hvis den blir synlig tilsølt

- Ved fare for søl bør det benyttes vannbestandig frakk, alternativt plastforkle over frakken.

3. Frakk med lange ermer forts.

Hvordan ta på smittefrakk

- Velg riktig type og størrelse.
- Åpningen er bak.
- Stikk hendene inn i ermet uten å berøre utsiden.
- Lukk frakken og fest båndene.
- Forsikre deg om at frakken er tett i hals og rundt midje.

Foto: Jan Fredrik Frantzen, UNN

4. Hansker

Rene engangshansker - samme hansker som ellers

- Benytt engangshansker av nitril eller lateks med lang mansjett. Hanskene gir en god beskyttelse mot gjennomtrengning av mikroorganismer og kjemikalier og har god strekkstyrke og passform. Bruk hansker med lang mansjett slik at det ikke blir glipe mellom mansjetten på frakken og hansken.
- Engangshansker skal ikke vaskes eller desinfiseres. Ved behov for håndhygiene skal hanskene tas av, hendene rengjøres og nye hansker tas på.
- Vinylhansker har dårligere barriereegenskap, strekkstyrke og passform og er ikke anbefalt til bruk ved pleie eller behandling.
- Hanskene må være godkjent for bruk i helsetjenesten. Les mer om krav til hansker og ulike typer hansker i nasjonal veileder for håndhygiene.

4. Hansker forts.

Hvordan ta på hansker

- Hanskene tas på til sist.
- Trekk hanskene godt over mansjettene på frakken.

Foto: Jan Fredrik Frantzen, UNN

Da er du klar!

Foto: Per-Christian Johansen, UNN

Hvordan ta av beskyttelsesutstyret?

Riktig rekkefølge og rett teknikk!

- Beskyttelsesutstyr tas av når du forlater pasienten, eksempelvis i pasientens yttergang.
- I sykehjem, på legekontor eller lignende tas det av ved døren i behandlingsrom eller pasientrom.
- For å unngå å kontaminere tøy, hår eller ansikt er det viktig å ta beskyttelsesutstyret av i riktig rekkefølge og med rett teknikk.
- Utstyret kastes umiddelbart i søppelpose og kastes som vanlig søppel.

Hvordan ta av beskyttelsesutstyret? forts

Prinsipp- ta av det som er mest kontaminert først!

1. Hansker
   - Håndhygiene
2. Frakk
   - Håndhygiene
3. Visir/briller
4. Munnbind
   - Håndhygiene

1. Ta av hanskene

1. Grip utsiden av hanskemansjetten. Dra hansken av med rolig bevegelse slik at hansken vrenges.
2. Hold hansken i den hanskebekledde hånden. Plasser pekefinger på innsiden av hanskemansjetten. Dra hansken rolig av slik at den vrenges over hansken som holdes i hånden. Kast hanskene.
3. **Utfør håndhygiene**

Foto: Jan Fredrik Frantzen, UNN

2. Ta av smittefrakken

Pass på at hendene ikke kommer i kontakt med utsiden av frakken

1. Åpne festet i nakken og løsne båndene.
2. Putt to fingre under mansjetten og trekk ermet delvis av uten å berøre frakkens utside.
3. Med hånden fortsatt i ermet, ta tak i utsiden av mansjetten på motsatt erme og trekk frakken av.
4. Jobb på innsiden av frakken og hold ermene mot hverandre.
5. Rull frakken med innsiden ut. Hold den et stykke ut fra kroppen. Kastes.
6. **Utfør håndhygiene**

Foto: Jan Fredrik Frantzen, UNN

3. Ta av visir/briller

- Ta av briller/visir.
- Unngå i størst mulig grad å berøre annet, som hår og ansikt.

Foto: Per-Christian Johansen, UNN

4. Ta av Munnbind

Berør kun bånd/strikk, ikke selve masken

- Løsne det nederste festebåndet, deretter det øverste.
- Kast munnbindet i avfall uten å berøre selve masken.
- **Utfør håndhygiene.**

Foto: Per-Christian Johansen, UNN

Viktig å huske - 1

Håndhygiene

- Håndhygiene skal utføres som vanlig også når det er smitteregime - det er lett å glemme!

- Hånddesinfeksjon har god effekt mot koronavirus. Er det behov for håndhygiene, ta av hanskene, utfør hånddesinfeksjon og ta på nye hansker.

- Følg de vanlige anbefalingene for når håndhygiene skal utføres.

Illustrasjon: TegneHanne for FHI

Viktig å huske - 2

Ikke berør åndedrettsvern/munnbind, hår eller ansikt

- Det kan være uvant å bruke beskyttelsesutstyr.
- Vær oppmerksom så du ikke berører åndedrettsvern/munnbind, briller/visir, ansikt, hår eller annet med hansker på.

Foto: Per-Christian Johansen, UNN

E-læringskurs om isolering

Lær med ved å ta E-læringskurs om isolering.

Kurs laget av Helse Nord:

https://scormdeler.helsenord.no/div/kurs/isolering/story_html5.html

Kurs laget av Helse Sør-Øst og Helse Midt-Norge (innlogging med min id):

https://kurs.helse-midt.no/Sider/Isolering.aspx