Júlí 2026

Leiðbeiningar fyrir starfsfólk á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum

Embætti landlæknis
Sóttvarnalæknir

Efnisyfirlit

Inngangur 3
1. **Sýkingar á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum** 4
Hækkandi aldur og sýkingar 4
Hvað gerist við sýkingu? 5
Hvernig dreifast sýkingar? 5
Sýkingavarnir á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum 6
Ónæmar bakteríur 8
2. **Grundvallarsmitgát – undirstaða sýkingavarna** 9
Handhreinsun 10
Umhverfisþrif og sótthreinsun 11
Hlífðarbúnaður 13
Herbergi skjólstæðings 14
Varúð við hósta og hnerra 15
Stunguóhöpp og fyrirbyggjandi aðgerðir 16
Óhreinn þvottur 16
3. **Einangrun: Rof smitleiða og viðbrögð við hópsýkingum** 17
Varúð/einangrun sem byggir á að rjúfa smitleiðir 17
Einangrun: Snertismit 18
Einangrun: Dropasmit 20
Einangrun: Úðasmit 21
Ef hópsýking kemur upp á hjúkrunarheimili eða langlegustofnun 22
4. **Virk þátttaka allra aðila í sýkingavarnastarfinu** 23
Sýklalyfjanotkun og sýklalyfjaónæmi 24
Viðauki 25
Lög og reglur heilbrigðisyfirvalda sem snúa að gæðum þjónustu og öryggi á vinnustöðum 25

Inngangur

Almennt veitir ónæmiskerfið ekki sömu vörn eftir 60 ára aldur og það gerir hjá yngra fólki sem gerir eldri einstaklinga líklegri til að veikjast alvarlega ef þeir sýkjast. Auk þess eru eldri einstaklingar líklegir til að hafa undirliggjandi sjúkdóma. Á langlegustofnunum dvelja einnig yngri einstaklingar með margþætta sjúkdóma og skert ónæmiskerfi. Því er mikilvægt að þau sem sinna eldra fólki og langveikum einstaklingum búi yfir þekkingu og viðhafi rétt vinnubrögð til að minnka líkur á að útsetja skjólstæðinga sína eða sjálfa sig fyrir sýkingum.

Markmið meðfylgjandi leiðbeininga er að efla þekkingu á sýkingavörnum hjá starfsfólki sem sinnir eldra fólki og langveikum á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum. Leiðbeiningarnar eru að fyrirmynd „Leiðbeiningar um sýkingavarnir til starfsfólks á langlegustofnunum.“ (útgefnar 2017, sjá nánar í viðauka) og skiptast í fjóra meginkafla:

1. Sýkingar og sýkingavarnir á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum
2. Grundvallarsmitgát sem undirstaða sýkingavarna
3. Einangrun til að rjúfa smitleiðir og viðbrögð við hópsýkingum
4. Virk þátttaka allra aðila í sýkingavarnastarfinu

Hverjum undirkafla er skipt í fjóra meginþætti:

Lykilatriði

Fróðleikur um hvert efni.

Grundvallaratriði

Almennar upplýsingar um hvert efni, ætlað að útskýra „hvað“ og „hvers vegna“.

Ráðleggingar um aðgerðir

Til hvaða aðgerða á að grípa til að draga úr hættu á sýkingum.

Ráðleggingar um samskipti

Hvernig er hægt að tala við íbúa, fjölskyldur þeirra, starfsfólk og aðra um sýkingavarnir.

1. Sýkingar á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum

Lykilatriði

- Hækkandi aldur og langvinn veikindi einstaklinga hafa áhrif á mörg líffærakerfi sem dregur úr getunni til að verjast sýkingum en sýkingar hafa áhrif á heilsu, líðan og lífsgæði einstaklingsins.
- Skert lífsgæði og geta til daglegra athafna krefjast einnig meiri hjúkrunar og umönnunar sem eykur kostnað.
- Margar sýkingar er hægt að fyrirbyggja með grundvallarvarúð gegn sýkingum og góðum sýkingavörnum t.d. handhreinsun, almennu hreinlæti og góðri næringu en einnig með sértækum forvörnum s.s. bólusetningum.

Sýking tengd heilbrigðisþjónustu/ spítalasýking er sýking sem einstaklingur fær meðan á dvöl á sjúkrahúsi, hjúkrunarheimili eða langlegustofnunum stendur eða í tengslum við heilbrigðisþjónustu á læknastofu, göngudeild eða heilsugæslu.

Hækkandi aldur og sýkingar

Hækkandi aldur og langvinn veikindi leiða til breytinga í líkamanum sem gerir fólk viðkvæmara fyrir sýkingum. Dæmi um breytingar á líkamsstarfsemi með hækkandi aldri:

- Erfiðleikar með að drekka vökva.
- Vandamál við að tyggja fæðu og kyngja.
- Húð getur verið þurr og viðkvæm.
- Erfiðleikar við hreyfingu og stirðleiki.
- Tap á vöðvastyrk til að stjórna þvaglátum og hægðum.
- Skert geta til að anda djúpt.
- Breyting eða skerðing á andlegu atgervi.
- Undirliggjandi sjúkdómar t.d. sykursýki, hjarta- og lungnasjúkdómar.
- Skert geta til að sinna handhreinsun.

Sýklun er það kallað þegar sýklar eru til staðar á/í líkama en valda ekki sýkingu. Viðkomandi einstaklingur er því ekki sýktur.

Lélegt næringarástand, ófullnægjandi persónulegt hreinlæti, ýmis lyf og inniliggjandi æða- eða þvagleggir gera sýkingar líklegri.

Grundvallaratriði

Hvað gerist við sýkingu?

Örverur eru örsmáar lífverur sem geta valdið sýkingu í líkamanum. Örverur geta t.d. verið:

- Bakteríur
- Veirur
- Sveppir

Sýkingar á langlegu-stofnunum

Algengastar eru:

- Þvagfærasýkingar
- Lungnabólgur
- Húð- og mjúkvefssýkingar
- Sýkingar í meltingarvegi

Örverur eru alls staðar í umhverfinu, á yfirborðsflötum, í lofti, mat og vatni. Við erum einnig þakin örverum á húð og í meltingavegi. Lífið væri óhugsandi án örvera, margar eru nauðsynlegar og aðeins lítill hluti örvera veldur vandamálum.

Utanaðkomandi örverur geta komist inn í líkamann í gegnum slímhimnur t.d. í nefi og augum eða munni og meltingarvegi. Einnig í gegnum rofna húð eða með inniliggjandi íhlut s.s. þvaglegg eða æðalegg.

Örverur sem valda sýkingum nefnast sýklar. Dæmi um sýkingar af völdum baktería eru m.a. þvag-færasýkingar, lungnabólgur, sýkingar í meltingarfærum, sýkingar í húð og sárasýkingar. Dæmi um sýkingar af völdum veira eru m.a. kvef, inflúensa, COVID-19 og nóróveirusýkingar. Sveppir geta valdið sýkingum í húð og nöglum en geta líka valdið öðrum tegundum sýkinga, einkum hjá fólki með skert ónæmiskerfi.

Hvernig dreifast sýkingar?

Örverur/sýkla er að finna á höndum og húð starfsfólks og skjólstæðinga, á yfirborðsflötum og á lækningatækjum. Ef ekki er staðið vel að handhreinsun, þrifum og hreinsun áhalda geta örverur dreifst til annarra í umhverfinu. Ónæmiskerfið hjá heilbrigðum einstaklingum ver þá og kemur oftast í veg fyrir sýkingar en eldra fólk og langveikir eru hins vegar líklegri til að veikjast.

Starfsfólk, íbúar, fjölskyldur þeirra, heimsóknargestir og aðrir geta dreift sýklum ómeðvitað með því að:

- Hósta og hnerra sýklum út í loftið.
- Snerta annað fólk eða yfirborð með óhreinsuðum höndum.
- Snerta líkamsvessa (t.d. blóð, hægðir, slím úr öndunarvegi eða annað) sem gæti innihaldið sýkla og bera þá áfram inn í eigin líkama, til annarra eða á yfirborð sem aðrir snerta.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Vera vakandi fyrir einkennum sýkinga meðal skjólstæðinga.
- Spyrja fólk hvernig því líður og hlusta á kvartanir.
- Tilkynna strax til hjúkrunarfræðings/vaktstjóra ef einstaklingur er með einkenni eða merki um sýkingu.

Merki og einkenni sýkinga

Merki sýkinga er hægt að sjá, heyra, finna eða mæla t.d.:

- Hiti
- Hósti
- Öndunarerfiðleikar
- Uppköst
- Niðurgangur
- Gröftur
- Roði – bólga
- Breytt andlegt ástand (skyndilegt rugl)

Einkenni sýkinga er það sem einstaklingur finnur fyrir og kvartar um t.d.:

- Ógleði
- Verkir
- Hitatilfinning, hrollur
- Þreyta
- Sársauki við þvaglát
- Öndunarerfiðleikar

Ráðleggingar um samskipti

- Ef þú sérð merki um sýkingu skaltu ræða það við viðkomandi einstakling.
- Segðu viðkomandi að þú munir koma upplýsingum áfram til hjúkrunarfræðings og óska eftir hjálp.
- Skráðu athuganir samkvæmt leiðbeiningum stofnunar og upplýstu hjúkrunarfræðing.
- Láta hjúkrunarfræðinga vita um:
  - Nýtilkomin einkenni sýkingar.
  - Breytingar á lífsmörkum s.s.
    - Breytingar á öndunartíðni eða púls.
    - Viðkomandi lítur veikindalega út.
    - Nýtilkomið rugl eða breytt andlegt ástand.
  - Linar hægðir eða niðurgangur.
  - Blóð í þvagi.
  - Skjólstæðingur kvartar og eða sýnir merki um sársauka við þvaglát, þarf oft að pissa eða missir þvag.

Sýkingavarnir á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum

Lykilatriði

- Fylgja vandlega stefnu og verklagsreglum viðkomandi stofnunar til að koma í veg fyrir sýkingar.
- Rjúfa smitleiðir sýkinga t.d. með handhreinsun.
- Greina og meðhöndla sýkingar strax og þeirra verður vart.
- Ekki grípa strax til sýklalyfja.

Grundvallaratriði

Öll hjúkrunarheimili og langlegustofnanir ættu að hafa stefnu og verklagsreglur til að fyrirbyggja sýkingar og tryggja öryggi skjólstæðinga. Sýkingavarnir miða að því að koma í veg fyrir að einstaklingar smitist af sýkingum frá starfsfólki, öðrum íbúum, fjölskyldu eða öðrum gestum. Sýkingavarnir miða einnig að því að fyrirbyggja að starfsfólk smitist af íbúum, öðru starfsfólki eða gestum. Mikilvægt er að starfsfólk þekki verklagsreglur til að auka öryggi og draga úr hættu á sýkingum. Íbúar þurfa einnig að þekkja til verklagsreglnanna, eftir því sem hægt er, og taka þátt til að viðhalda heilsu sinni og fyrirbyggja sýkingar og/eða dreifingu þeirra eins og hægt er.

Ráðleggingar um aðgerðir

Starfsfólk á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum getur dregið úr hættu á sýkingum með því að:

- Viðhafa grundvallarvarúð gegn sýkingum í umgengni við alla.
- Hreinsa hendur með vatni, sápu og þurrka vel með hreinni þurrku eða hreinsa hendur með handspritti.
- Nota einnota hlífðarhanska þegar snerta þarf líkamsvessa, fara strax úr hönskum eftir að verki er lokið og henda þeim í rusl og þvo hendur og spritta.
- Halda umhverfinu hreinu með þrifum með vatni og sápu og þvo og sótthreinsa viðeigandi búnað þegar þörf er á.
- Ganga tryggilega frá öllum úrgangi svo ekki leki eða dreifist í umhverfi.
- Hnerra og hósta í olnbogabót.
- Ekki mæta veik(ur) til vinnu.
- Passa að bólusetningar séu samkvæmt ráðleggingum.

Starfsfólk getur hjálpað skjólstæðingum að draga úr sýkingarhættu með því að hvetja og aðstoða þau við að:

- Þvo og/eða spritta hendur fyrir máltíðir og þvo hendur eftir salernisferðir og eftir þörfum.
- Hylja munn og nef við hósta og hnerra.
- Hafa gott persónulegt hreinlæti þ.m.t. góða tann- og munnhirðu.
- Borða hollan mat í hæfilegu magni.
- Drekka nægilegt magn af vatni eða öðrum vökva.
- Fá næga hvíld.
- Að þiggja þær bólusetningar sem mælt er með.

Ráðleggingar um samskipti

- Hvetja skjólstæðinga til reglulegra handhreinsunar, passa vel upp á munn- og húðhirðu, til að borða heilsusamlegan mat og í hæfilegu magni og þiggja bólusetningar.
- Hvetja íbúa, fjölskyldur þeirra, aðra gesti og starfsfólk til að hylja munn og nef við hósta og hnerra og hreinsa hendur á eftir.
- Tilkynna vakthafandi hjúkrunarfræðingi eða yfirmanni ef skjólstæðingur eða starfsmaður virðist vera veikur.

Ónæmar bakteríur

Lykilatriði

- Ónæmar bakteríur eru bakteríur sem eru ónæmar fyrir einu eða fleiri sýklalyfjum sem áður virkuðu á þær.
- Ónæmi hjá bakteríum gerir meðferð sýkinga erfiðari því nota þarf öflugri sýklalyf, jafnvel í langan tíma sem getur leitt til innlagnar á spítala.
- Ónæmar bakteríur berast milli manna eins og aðrir sýklar og því mikilvægt að viðhafa grundvallarsmitgát sem minnkar líkur á dreifingu baktería til annarra íbúa og starfsfólks.
- Vönduð handhreinsun er mikilvægasta sýkingavörnin til að fyrirbyggja dreifingu baktería.

Grundvallaratriði

Dæmi um ónæmar bakteríur eru:

- Meticilín ónæmur *Staphylococcus aureus* – MÓSA (MRSA).
- Vankómysín ónæmur Enterococcus – VÓE (VRE).
- ESBL myndandi bakteríur geta myndað ensím sem nefnast „Extended spectrum beta laktamasar“ en þau brjóta niður penicillín og kefalósporín sýklalyf.
- Karbapenemasa myndandi bakteríur geta myndað karbapenemasa ensím, en þau brjóta meðal annars niður karbapenem sýklalyf sem eru með allra öflugustu sýklalyfjum.

Margir íbúa hjúkrunarheimila og langlegustofnana eru líklegri til að sýkjast af völdum ónæmra baktería þar sem þeir eru almennt viðkvæmari fyrir sýkingum. Endurteknar meðferðir með sýklalyfjum geta einnig leitt til aukins sýklalyfjaónæmis. Aðrir áhættuþættir sýkinga af völdum ónæmra baktería eru notkun íhluta svo sem æða- eða þvagleggja og langvarandi sjúkrahúslegur.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Hreinsa hendur oft og vel.
- Hvetja skjólstæðinga til að hreinsa hendur fyrir máltíðir og eftir salernisnotkun.
- Halda umhverfi hreinu og snyrtilegu.
- Skipta reglulega á umbúðum á sárum og rifum á húð.
- Einangra einstaklinga þegar við á til að draga úr líkum á útbreiðslu alvarlegs ónæmis.
- Nota sýklalyf einungis þegar við á og samkvæmt fyrirmælum læknis.

Ráðleggingar um samskipti

- Mikilvægt er að allir hjúkrunarfræðingar/starfsfólk hafi góðan skilning á því hvenær þörf er á einangrun einstaklinga og hvað felst í því. Hjúkrunarfræðingurinn eða annar yfirmaður veitir leiðsögn.

2. Grundvallarsmitgát – undirstaða sýkingavarna

Lykilatriði

- Starfsfólk skal alltaf viðhafa grundvallarsmitgát við umönnun.
- Meginregla grundvallarsmitgátar er að starfsfólk hreinsi hendur sínar oft á hverri vakt - með vatni, sápu og þurrki með hreinni þurrku eða hreinsi hendur með handspritti (með alkohólinnihaldandi efni), fyrir hrein verk og eftir óhrein verk og í hvert skipti sem farið er úr hönskum.
- Ekki snerta blóð eða aðra líkamsvessa, slímhúðir, skurði, sár eða útbrot með berum höndum og nota annan hlífðarbúnað ef þarf (t.d. hanska, andlitsgrímu, svuntu eða slopp).
- Gæta varúðar við meðferð nála og fyrirbyggja stunguóhöpp með notkun öryggissprautunála.
- Gæta hóstavarúðar með því að halda fyrir vit með pappír við hósta/hnerra (handhreinsun á eftir) eða hósta/hnerra í olnbogabót. Nota andlitsgrímu (skurðstofugrímu) ef með hósta eða ef verið er að jafna sig eftir veikindi t.d. kvef.

Grundvallaratriði

Grundvallarsmitgát er samheiti yfir vinnulag sem allt heilbrigðisstarfsfólk á að fylgja til að draga úr hættu á dreifingu örvera. Í grundvallarsmitgát felst meðal annars góð handhreinsun á réttum tímum, rétt notkun hlífðarbúnaðar, varúð við nálar og að fyrirbyggja stunguóhöpp, rétt meðhöndlun á þvotti og sorpi, þrif og sótthreinsun á umhverfi og margnota búnaði.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Þvo hendur á réttan hátt (handhreinsun) og við rétt tilefni.
- Gæta þess að hlífðarbúnaður (hanskar, svuntur/sloppar, grímur og augnhlífar) sé alltaf til og aðgengilegur. Fara úr hlífðarbúnaði um leið og verki lýkur og farga á réttan hátt.
- Nota aðeins sérhannaðar öryggisnálar þ.m.t. áhöld til blóðsykurmælinga og insúlínpenna.
- Vinna alltaf samkvæmt reglunni: Ein nál/sprauta, einn einstaklingur, einu sinni.
- Gæta varúðar við hósta og nota grímu fyrstu dagana eftir öndunarfærasýkingu.

Ráðleggingar um samskipti

- Minna samstarfsfélaga á handhreinsun og að hylja munn/nef við hósta/hnerra.
- Útskýra fyrir íbúum og aðstandendum mikilvægi grundvallarsmitgátar fyrir alla.
- Ef notuð er andlitsgríma við umönnun skal útskýra fyrir einstaklingum að gríman eigi að koma í veg fyrir dreifingu sýkla.
- Minna íbúa á að verða ekki móðgaðir eða hræddir ef starfsfólk notar hlífðarbúnað á borð við hanska, sloppa eða augnhlífar við umönnun.
- Ef þörf er á, þá útskýra fyrir íbúum mikilvægi öryggisnála til að koma í veg fyrir stunguslys.
- Aðstoðið íbúa við að ástunda góða handhreinsun, sérstaklega eftir salernisferðir og fyrir máltíðir.

Handhreinsun

Lykilatriði

- Þvo eða spritta hendur þegar þú ferð á milli einstaklinga og frá óhreinu rými t.d. skolherbergi yfir í hreint rými t.d. eldhús.
- Þvo hendur með vatni og sápu í að minnsta kosti 30 sekúndur eða nota handspritt og gæta þess að bera á allt yfirborð handanna og láta þorna.
- Allt starfsfólk, íbúar og gestir þvoi hendur eftir salernisferðir og fyrir máltíðir.

Grundvallaratriði

Góð handhreinsun fjarlægir eða drepur örverur á höndum og kemur í veg fyrir að örverurnar berist til annarra eða á yfirborð í umhverfinu. Að halda höndum hreinum er mikilvægasta atriðið til að koma í veg fyrir sýkingar.

Haltu höndum þínum hreinum með því að hreinsa þær með vatni og sápu eða handspritti með alkóhóli.

Við verk sem felur í sér snertingu við líkamsvessa, t.d. blóð og þvag eða annað mengað efni, á að nota einnota hanska en fara úr þeim strax að verki loknu. Ef verkið dregst á langinn getur þurft að skipta um hanska og þá þarf að hreinsa hendur í hvert skipti sem skipt er um hanska. Mundu að óhreinir hanskar geta einnig dreift sýklum og aldrei á að sinna fleiri en einum einstaklingi í sömu hönskum.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Hreinsa hendur með vatni og sápu í að minnsta kosti 30 sekúndur:
  - ✓ Fyrir meðhöndlun matvæla.
  - ✓ Eftir salernisnotkun.
  - ✓ Ef hendur eru sjáanlega óhreinar.
  - ✓ Ef hendur hafa komist í snertingu við blóð eða aðra líkamsvessa.
  - ✓ Fyrir og eftir að aðstoða einstakling við salernisferðir.
- Ekki nota hringa, armbönd eða armbandsúr við vinnu því slíkur búnaður er þakinn örverum, hamlar handþvotti og getur sært húð annarra við umönnun.
- Þurrka hendur vandlega með pappírsþurrku eða einnota handklæði eftir handþvott.
- Ekki snerta blöndunartæki, hurðarhúna eða rafmagnsrofa með hreinum höndum eða spritta hendur eftir snertingu við slíkt.
- Ganga úr skugga um að handspritt með alkóhóli sé aðgengilegt á sem flestum stöðum og alltaf til staðar á lyfjavögnum og öðrum vögnum.
- Íhuga að fylgjast með hvernig, hvort og hvar starfsfólk hreinsar hendur sínar.

Ráðleggingar um samskipti

- Hvetja alla, íbúa, gesti, fjölskyldur og starfsfólk, til að hreinsa hendur sínar fyrir neyslu matvæla og eftir salernisferðir.
- Stuðla að og taka þátt í að skapa umhverfi þar sem er í lagi og auðvelt fyrir fólk að spyrja: „Ertu búin að hreinsa hendurnar?“
- Leggja til að vinnustaðurinn setji upp skilti og veggspjöld þar sem hvatt er til handhreinsunar.

Umhverfisþrif og sótthreinsun

Lykilatriði

- Allt starfsfólk hefur hlutverki að gegna við að halda umhverfi og búnaði stofnunar hreinu og eftir atvikum sótthreinsuðu.
- Hefðbundin sápuhreinsiefni eru fullnægjandi fyrir flestar aðstæður og ekki þörf á sótt-hreinsunarefnum.
- Allt starfsfólk ætti að fá kynningu og þjálfun við notkun þeirra sótthreinsiefna sem notuð eru í viðkomandi stofnun.

Grundvallaratriði

Almenn þrif vísa venjulega til þess að fjarlægja óhreinindi. Á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum eru reglubundin almenn þrif yfirleitt fullnægjandi til að halda fjölda örvera í skefjum. Sýklar geta verið á búnaði t.d. göngugrind, hjólastól, hitamæli og á yfirborðsflötum, t.d. náttborðum eða hurðarhúnum og rofum.

Yfirborðsfleti og búnað þarf að þrífa reglulega með sápuvatni og á milli notkunar mismunandi einstaklinga til að koma í veg fyrir útbreiðslu sýkla.

Þetta felur í sér að þrífa snertifleti þ.m.t.

- Hurðarhúna
- Rofa
- Borðplötur
- Vagna
- Lyftara
- Rúmgrindur
- Náttborð
- Kalltæki, bjöllur, síma og fjarstýringar

Í flestum tilfellum nægir að strjúka yfir með hreinum klút vættum í sápuvatni og þurrum klút á eftir. Ef þörf er á að sótthreinsa með yfirborðsvirku sótthreinsiefni (t.d. ef vitað er að viðkomandi er með ónæmar bakteríur) skal þrífa fyrst með sápuvatni og síðan með sótthreinsandi efni. Hreinsunin er nauðsynleg til að sótthreinsunarefnið komist að yfirborðinu og geti haft tilætluð áhrif. Hafa í huga snertingartíma efnisins sem er sá tími sem sótthreinsiefni þarf að liggja á yfirborði til að hafa tilætluð áhrif. Þá þarf að kynna sér hvaða efni er notað hverju sinni.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Fara eftir leiðbeiningum framleiðanda um notkun efnis til þrifa.
- Hanskanotkun:
  - Ekki þarf að nota hanska við almenn þrif með sápuvatni.
  - Þegar unnið er með sótthreinsiefni til umhverfissótthreinsunar eru notaðir hanskar ef efnið krefst þess.
  - Séu hanskar notaðir skal skipta um hanska á milli herbergja og þegar farið er frá menguðu yfirborði í hreint.
- Skipta skal um tusku á milli herbergja og á milli misóhreinna verka.
- Hreinsiefni:
  - Nota viðeigandi efni fyrir það yfirborð sem verið er að hreinsa.
  - Sótthreinsiefni þarf að haldast blautt á yfirborði þann tíma sem tekur að drepa sýkla skv. leiðbeiningum framleiðanda.
  - Ekki blanda efnum saman þar sem sumar samsetningar geta losað eitraðar lofttegundir.
  - Geyma efnin í læstum skápum þegar þau eru ekki í notkun.

Ráðleggingar um samskipti

- Óska eftir þjálfun hjá stofnuninni um rétta notkun hreinsiefna og hvernig eigi að velja rétt efni fyrir mismunandi yfirborð.
- Hvetja skjólstæðinga og aðstandendur til að hreinsa og sótthreinsa snertifleti í eigin rými.

Hlífðarbúnaður

Lykilatriði

- Vinnuklæðnaður starfsfólks á hjúkrunarheimilum/langlegustofnunum skal vera stutterma til að auðvelda handhreinsun og fyrirbyggja mengun á síðum ermum.
- Hlífðarbúnaður, eins og einnota hanskar, svunta og andlitsgríma, á að koma í veg fyrir snertingu húðar, slímhúða og fatnaðar við blóð, líkamsvessa og annað hugsanlega sýkt efni.
- Allt starfsfólk og aðstandendur ættu að nota viðeigandi hlífðarbúnað þegar viðbótarsmitgát eða einangrun er í gildi.

Grundvallaratriði

Hlífðarbúnaður verndar starfsfólk fyrir snertingu við blóð og aðra líkamsvessa. Hlífðarbúnaður er til verndar bæði starfsfólki og skjólstæðingum. Hverju heimili er skylt að útvega starfsfólki viðeigandi hlífðarbúnað til nota þegar það á við.

Dæmi um hlífðarbúnað:

- Einnota hanskar.
- Einnota hlífðarsvuntur – hlífðarsloppar.
- Andlitshlífar (skurðstofugrímur), þéttari andlitsgrímur (FFP2, FFP3).
- Hlífðargleraugu eða andlitshlíf.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Margnota búnað á aðeins að nota einu sinni og setja svo í þvott.
- Einnota búnaði á að henda í rusl eftir hverja notkun.
- Skipta um hanska við mögulega mengun. Alls ekki fara úr menguðu verki í hreint með sömu hanska.
- Hreinsa hendur áður en þú ferð í einnota hanska og eftir að þú ferð úr þeim.

Ráðleggingar um samskipti

- Minna starfsfólk á að nota viðeigandi hlífðarbúnað, hanska og plastsvuntu ef hætta er á snertingu við blóð eða aðra líkamsvessa eins og þvag, hægðir, uppköst o.fl.
- Útskýra fyrir skjólstæðingum að hlífðarbúnaður sé varúðarráðstöfun til að vernda alla.
- Minna starfsfólk á að skipta um hlífðarbúnað ef það snertir mengað yfirborð eða flytur sig frá menguðu svæði yfir í hreint svæði, eða frá umönnun eins einstaklings til annars.

Herbergi skjólstæðings

Lykilatriði

- Einstaklingsherbergi með sér salerni eru áhrifarík leið til að koma í veg fyrir útbreiðslu sýkla.
- Þegar ekki er möguleiki á einstaklingsherbergi:
  - Þeir sem eru sýktir/sýklaðir af sömu örveru geta dvalið saman á herbergi.
  - Ef það er ekki mögulegt má setja sýktan/sýklaðan skjólstæðing með íbúa sem er ekki smitaður.

Grundvallaratriði

Þegar skjólstæðingur er sýklaður eða sýktur af örverum sem geta borist til annarra íbúa getur verið nauðsynlegt að flytja viðkomandi eða herbergisfélaga í annað herbergi til að draga úr hættu á smiti. Markmiðið er að staðsetja íbúa í herbergjum þar sem minnst hætta er á dreifingu.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Íhuga hversu lengi einstaklingar hafa verið herbergisfélagar áður en tekin er ákvörðun um flutning vegna sýkingar eða sýklunar. Staðfesta með sýni að herbergisfélagi sé ekki smitaður.
- Meðhöndla alla líkamsvessa sem hugsanlega smitandi.
- Aðstoða sýktan eða sýklaðan einstakling við að fara síðastan í sturtu ef sameiginlegt bað-herbergi er notað og alltaf skal þrífa sturtuaðstöðu vel eftir notkun.
- Einstakling með ónæmar bakteríur ætti ekki að flytja í herbergi með þeim sem þarf aðstoð við athafnir daglegs lífs.
- Einstakling með ónæmar bakteríur ætti ekki að flytja í herbergi með þeim sem hefur íhluti t.d. þvaglegg, æðalegg eða opið sár.

Ráðleggingar um samskipti

- Útskýra vel fyrir íbúum, aðstandendum og starfsfólki hvers vegna þarf að gæta sérstakrar varúðar.
- Tryggja að áætlun um umönnun einstaklings sé skrifleg og allt starfsfólk þekki til hennar.

Varúð við hósta og hnerra

Lykilatriði

- Allir þurfa að vera á varðbergi gegn sýkingum í öndunarfærum.
- Bólusetningar eru mikilvægar til að koma í veg fyrir öndunarfærasýkingar eins og inflúensu og lungnabólgu af völdum lungnabólgubakteríu. Fylgja þarf leiðbeiningum sóttvarnalæknis varðandi bólusetningar fullorðinna og forgangshópa.
- Almennt er mælt með bólusetningu starfsfólk hjúkrunarheimila/langlegustofnana gegn ákveðnum sjúkdómum þ.m.t. árlegri inflúensu ásamt því að uppfæra bólusetningar reglulega.
- Starfsfólk ætti ekki að mæta til vinnu ef það er með einkenni sýkingar s.s. hita yfir 38°C, hósta eða kvefeinkenni.
- Veira sem einungis veldur kvefi hjá starfsmanni getur orsakað alvarleg veikindi hjá þeim sem eru með undirliggjandi langvinna sjúkdóma.
- Gestir, aðstandendur og starfsfólk geta smitað íbúa og valdið hópsýkingum.
- Alltaf á að gæta varúðar við hósta og hnerra, hylja munn og nef með bréfþurrku, henda bréfþurrku í rusl eftir notkun og þvo hendur, eða hósta/hnerra í olnbogabót.
- Íbúar ættu að vera í herbergjum sínum ef þeir fá nýjan hósta með hita eða önnur einkenni öndunarfærasýkingar.

Grundvallaratriði

Öndunarfærasýkingar eru ein aðalorsök hópsýkinga á hjúkrunarheimilum og langlegustofnunum. Veira sem einungis veldur kvefi hjá ungum og hraustum einstaklingi getur orsakað alvarleg veikindi hjá öldruðum eða langveikum einstaklingi.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Fylgjast með hósta og hnerra hjá íbúum, aðstandendum, gestum og starfsfólki.
- Hylja alltaf munn og nef með pappír við hósta/hnerra og þvo og spritta hendur á eftir eða hósta/hnerra í olnbogabót.

Ráðleggingar um samskipti

- Upplýsingaskilti geta hjálpað til við að fræða og minna starfsfólk, skjólstæðinga og gesti á að hylja munn og nef við hósta og hnerra.
- Ef faraldur sýkinga er í samfélaginu getur þurft að minna aðstandendur og aðra gesti á að íbúar í áhættuhópum eru í sérstakri hættu á að sýkjast og því geti þurft að setja sérstakar reglur.

Stunguóhöpp og fyrirbyggjandi aðgerðir

Lykilatriði

- Allur oddhvass búnaður, nálar og sprautur, ætti að vera hannaður til að draga úr hættu á stunguóhöppum.
- Mælt er með sérstökum öryggisnálum í öllum tilvikum.

Grundvallaratriði

Stunguóhöpp eru yfirleitt af völdum nála en geta tengst öðrum hvössum áhöldum. Alvarlegar afleiðingar stunguóhappa felast einkum í því að nálarnar geta borið með sér blóð og aðra líkamsvessa frá sýktum einstaklingi og smitað þann sem verður fyrir stungu.

Mikilvægt er að endurnota aldrei nál eða sprautu, nota ekki menguð fjölnota hettuglös, nota ekki óhreinan eða mengaðan margnota búnað, nota alltaf öruggar aðferðir til að stinga og farga notaðri nál.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Alltaf skal nota öryggisnálar ef hægt er.
- Aldrei setja notaða nál aftur í nálahulstur.
- Setja notaðar nálar og önnur beitt áhöld í stunguhelt ílát, nálabox, strax eftir notkun.
- Hafa nálabox fyrir oddhvassa hluti tiltæka á notkunarstað. Passa að nálabox séu ekki yfirfull.
- Ekki deila skotbyssum fyrir blóðsykursmælingar á milli íbúa.
- Ekki deila insúlínpennum á milli íbúa.
- Ekki deila blóðsykursmælum á milli íbúa þegar mögulegt er.
    - Ef blóðsykursmælir er notaður fyrir marga íbúa, skal þrífa og sótthreinsa tækið eftir hverja notkun.

Ráðleggingar um samskipti

Nauðsynlegt er að þjálfa starfsfólk í öruggri notkun nála og öryggisnála.

Óhreinn þvottur

Lykilatriði

- Meðhöndla allan óhreinan þvott sem hugsanlega mengaðan.
- Passa að óhreinn þvottur mengi ekki hreinan þvott.
- Hita- og efnasótthreinsun eru tvær aðferðir sem notaðar eru til að drepa sýkla í þvotti.

Grundvallaratriði

Óhreinn þvottur eða illa hreinsaður getur verið mengaður af sýklum. Þar af leiðandi er mikilvægt að hann sé hreinsaður reglulega á réttan hátt.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Mikilvægt er að óhreinn þvottur komist beint í poka fyrir óhreint tau eða í þvottakörfu.
- Þyrla ekki upp óhreinindum af notuðum þvotti.
- Halda hreinum þvotti aðskildum frá óhreinum þvotti.
- Nota hreina vagna með hlífum til að flytja hreinan þvott.
- Gæta þess að menga ekki vinnufatnað með óhreinum þvotti.
- Handleika óhreinan þvott eins lítið og hægt er t.d. er gott að vefja honum saman þar sem verið er að skipta um sængurfatnað og setja beint í viðeigandi poka eða körfu fyrir óhreinan þvott.

Ráðleggingar um samskipti

- Nauðsynlegt er að þjálfa starfsfólk í að meðhöndla hreinan, óhreinan og mengaðan þvott.

3. Einangrun: Rof smitleiða og viðbrögð við hópsýkingum

Varúð/einangrun sem byggir á að rjúfa smitleiðir

Lykilatriði

Helstu smitleiðir sýkla eru þrjár:

- Snertismit
  - Beint; hendur eða húð snertir sýktar eða sýklaðar hendur eða húð.
  - Óbeint; hendur eða húð komast í snertingu við hlut eða áhald sem hefur mengast við snertingu frá sýktum aðila.
- Dropasmit
  - Stórar agnir úr öndunarvegi sem berast stutta leið í andrúmsloftinu, allt að 1,5 m.
- Úðasmit
  - Litlar agnir úr öndunarvegi sem haldast svífandi í andrúmslofti í einhvern tíma.

Sérstakar varúðarráðstafanir felast í einangrun einstaklings í samræmi við smitleið viðkomandi sýkils til viðbótar við grundvallarsmitgát.

- Alltaf viðhafa einstaklingsmiðaða nálgun við smitvarnir: Aðeins þegar nauðsynlegt er og í eins stuttan tíma eins og nauðsyn krefur.

Grundvallaratriði

Gripið er til einangrunar með til að rjúfa smitleiðir þegar þörf er á sérstökum varúðarráðstöfunum fyrir skjólstæðinga með sýkingar af völdum ónæmra sýkla eða sýkla sem geta leitt til hópsýkinga á hjúkrunarheimili/langlegustofnun.

Sóttvarnalæknir gefur út leiðbeiningar um skimun, smitrakningu og sýkingavarnir vegna sýklalyfja-ónæmra baktería í heilbrigðisþjónustu ásamt upplýsingum um hvers kyns einangrun þarf til að rjúfa smitleiðir.

Ráðleggingar um aðgerðir

Grípa má til einangrunar á meðan orsök sýkingar er enn óljós.

Einangra aðeins á meðan þörf er á - afléttið einangrun um leið og hægt er.

Ofnota ekki einangrun.

Meta í hverju tilviki fyrir sig þörf fyrir hlífðarbúnað, t.d.

- ef persónulegu hreinlæti íbúans er ábótavant.
- ef einstaklingur er sýklaður af ónæmum bakteríum.
- ef einstaklingur er nýr á heimilinu.

Við afléttingu einangrunar og þegar skipt er yfir í grundvallarvarúð gegn sýkingum ber að hafa í huga hvers konar sýkil var um að ræða en einnig hvort sýking virðist yfirstaðin, sýklalyfjameðferð sé lokið, sár sé gróið o.s.frv.

Ráðleggingar um samskipti

- Upplýsa einstaklinginn og aðstandendur hans um sýkilinn sem veldur sýkingunni.
- Útskýra fyrir þeim af hverju viðkomandi er í einangrun.
- Fá upplýsingar hjá yfirmanni um rannsóknarniðurstöður, t.d. hvað ræktast úr sýnum.

Einangrun: Snertismit

Lykilatriði

- Snertismitseinangrun er notuð til að koma í veg fyrir dreifingu sýkla með beinni eða óbeinni snertingu við skjólstæðinga og umhverfi þeirra.
- Snertismitseinangrun er ráðlögð þegar skjólstæðingur er sýktur af ákveðinni tegund sýkla.
- Einangrun þarf alltaf að vera einstaklingsmiðuð og aðeins þegar nauðsynlegt er í eins stuttan tíma og nauðsyn krefur.

Grundvallaratriði

Snertismitseinangrun íbúa felst t.d. í að starfsfólk þarf að vera í hönskum og nota hlífðarsvuntu/ hlífðarslopp. Þetta eru sértækar öryggisráðstafanir sem starfsfólk þarf að grípa til þegar verið er að sinna íbúum sem eru smitaðir af sýklum sem geta borist með snertingu eða með búnaði. Þessir sýklar eru m.a.:

- Meticilín ónæmur *Staphylococcus aureus* – MÓSA.
- Vankómycínónæmur Enterococcus – VÓE.
- ESBL myndandi bakteríur geta myndað ensím sem nefnast „Extended spectrum beta laktamasar“ en þau brjóta niður penicillín og kefalósporín sýklalyf.
- Karbapenemasa myndandi bakteríur geta myndað karbapenemasa ensím, en þau brjóta meðal annars niður karbapenem sýklalyf sem eru með allra öflugustu sýklalyfjum.
- *Clostridioides difficile.*

Ráðleggingar um aðgerðir

- Þvo alltaf hendur áður en farið er inn og út úr herbergi skjólstæðings.
- Vera með hanska og í hlífðarsloppi þegar farið er inn í herbergi skjólstæðings og fara úr sloppi og hönskum þegar farið er út úr herberginu.
- Ganga úr skugga um að áhöld sem notuð eru fyrir fleiri en einn einstakling séu hrein og sótthreinsuð fyrir og eftir notkun.
- Hafa umbúðir yfir sárum.
- Meðhöndla allan úrgang og líkamsvessa með öruggum hætti og gæta þess að þvag, hægðir og vessi úr sárum berist ekki í umhverfi.
- Hafa í huga að sýklaðir skjólstæðingar sem ekki hafa virka sýkingu eru í snertismitgát en ekki einangrun. Þeir geta tekið þátt í samskiptum og félagsstarfi ef þeir eru ekki með niðurgang og ef hægt að hylja sár með umbúðum, séu sár til staðar.
- Aðstoða skjólstæðinga við að halda höndum, fatnaði og hjálpartækjum sem þeir nota hreinum.

Ráðleggingar um samskipti

- Fræða einstakling og aðstandendur um þann sýkil sem veldur sýkingu og ástæðu fyrir því að grípa þurfi sértækra varúðarráðstafana.
- Sjá til þess að ástæða fyrir snertismitseinangrun sé skráð í sjúkraskrá íbúans og allt starfsfólk sé upplýst.
- Vera fús til samstarfs ef aukning verður á sýkingum af völdum sama sýkils og heilbrigðisyfirvöld telja þörf á viðbótarráðleggingum.

Einangrun: Dropasmit

Lykilatriði

- Dropasmitseinangrun er notuð gegn öndunarfærasýkingum s.s. inflúensu og COVID-19.
- Hafa góða loftræstingu í herberginu, lofta reglulega út.
- Nota andlitsgrímu til viðbótar við grundvallarvarúð gegn sýkingum.
- Íbúar sem eru í smitgát vegna dropasmits ættu að vera inni í herbergi sínu.
- Þurfi einstaklingur í smitgát vegna dropasmits að fara úr herbergi sínu skal viðkomandi nota andlitsgrímu.
- Íhuga að viðhafa bæði smitgát tengt snertismiti og dropasmiti ef ekki er vitað hvað veldur veikindum eða ef skjólstæðingurinn er einnig með ógleði, uppköst eða niðurgang.

Grundvallaratriði

Dropasmitseinangrun er sérstök varrúðarráðstöfun sem gripið er til þegar sýklar dreifast með hnerra, hósta eða jafnvel tali. Dæmi um sjúkdóma sem geta dreifst með stórum dropum eru:

- Lungnabólgusýklar t.d. pneumókokkar.
- Sumar bakteríusýkingar t.d. streptókokkar í hálsi.
- Heilahimnubólgusýklar t.d. meningókokkar, pneumókokkar eða streptókokkar.
- Sumar veirusýkingar t.d. kvef, inflúensa, COVID-19.

Dropasmitseinangrun er mikilvæg til að hindra að smit berist til annarra skjólstæðinga og starfsfólks.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Þvo hendur í a.m.k. 30 sekúndur, annaðhvort með sápu og vatni eða nota handspritt áður en farið er inn í herbergi íbúa og þegar farið er úr herbergi.
- Nota andlitsgrímu inni í herberginu og fjarlægja hana og farga með réttum hætti við útgang.
- Hafa góða loftræstingu með opnum gluggum.

Ráðleggingar um samskipti

- Útskýra fyrir einstaklingnum og fjölskyldu hans hvers vegna grípa þarf til dropasmitseinangrunar og hvers vegna hann/hún þarf að halda sig inni í herbergi sínu.
- Sjá til þess að ástæða fyrir dropasmitseinangrun sé skráð á aðhlynningarplan og í sjúkraskrá íbúans og starfsfólk sé upplýst.

Einangrun: Úðasmit

Lykilatriði

- Úðasmitseinangrun er notuð t.d. vegna smitandi berkla eða hlaupabólu.
- Til að viðhafa örugga úðasmitseinangrun þarf
    - sérstök einangrunarherbergi þar sem loftræsting með neikvæðum loftþrýstingi er möguleg – slík aðstaða er einungis til staðar á einstaka sjúkrahúsum.
    - sérstakar þéttar andlitsgrímur fyrir starfsfólk
- Úðasmitseinangrun er því ekki möguleg á hjúkrunarheimilum/langlegustofnunum hérlendis.

Grundvallaratriði

Úðasmitseinangrun er varrúðarráðstöfun með sérstökum einangrunarstofum og þéttum andlits-grímum til að verja skjólstæðinga og starfsfólk fyrir sýklum sem berast með úðasmiti. Ef ofangreindar aðstæður eru ekki til staðar þarf að setja viðkomandi strax í einbýli og láta hann/hana nota andlitsgrímu meðan beðið er eftir flutningi á sjúkrahús.

Gripið er til úðasmitseinangrunar þegar sýkill svífur í loftinu og getur borist þannig á milli manna. Sýklar sem smitast á þennan hátt eru t.d.:

- Berklabakterían
- Mislingaveiran
- Hlaupabóluveiran (sem einnig veldur ristli)

Ráðleggingar um aðgerðir

- Fara aðeins inn í herbergi einstaklingsins ef brýn nauðsyn krefur.
- Þvo hendur í a.m.k. 30 sekúndur, annað hvort með sápu og vatni eða nota handspritt áður en farið er inn í herbergi einstaklingsins og þegar farið er út úr herberginu.
- Nota þétta andlitsgrímu t.d. FFP2 veirugrímu, en ef slík gríma er ekki til má nota léttari andlitsgrímu eða skurðstofugrímu skv. reglum stofnunar.
- Láta einstaklinginn vera inni í herbergi sínu, með lokaða hurð, meðan beðið er eftir flutningi á stofnun sem getur sinnt úðasmitseinangrun.
- Leiðbeina einstaklingnum við að hylja munn sinn og nef með pappír þegar hann hóstar og henda mengaða pappírnum í rusl og hreinsa hendur á eftir.
- Halda lista yfir starfsfólk, íbúa, aðstandendur og gesti sem hafa verið í nánum samskiptum við smitaða einstaklinginn til að auðvelda rakningu og aðgerðir í samstarfi við sóttvarnalækni.

Ráðleggingar um samskipti

- Útskýra fyrir einstaklingnum og aðstandendum hvers vegna úðasmitseinangrun og flutningur séu nauðsynleg.
- Sjá til þess að ástæða fyrir flutningi sé skráð í sjúkraskrá einstaklingsins og allt starfsfólk sé upplýst.

Ef hópsýking kemur upp á hjúkrunarheimili eða langlegustofnun

Lykilatriði

- Mjög mikilvægt er að átta sig strax á útbreiðslu hópsýkingar.
- Halda umhverfi hreinu og tækjum hreinum og eftir atvikum sótthreinsuðum.
- Sjá um að viðeigandi sótthreinsiefni séu til taks ef og þar sem þarf að nota þau.

Grundvallaratriði

Hópsýking verður þegar fleiri tilfelli en vant er greinast af smitandi sjúkdómi í ákveðnu, tilgreindu umhverfi. Hjúkrunarheimili/langlegustofnanir eru sérstaklega viðkvæm fyrir útbreiðslu smita því íbúar þar eru eldra fólk og/eða með langvinna sjúkdóma í nánu sambýli.

Tvær algengustu hópsýkingarnar á hjúkrunarheimilum eru:

- Öndunarfærasýkingar t.d. inflúensa.
- Meltingafærasýkingar t.d. nóróveirusýkingar.

Eitt tilfelli slíkra sýkinga getur auðveldlega stigmagnast og orðið að hópsýkingu.

Mengaðar hendur, hanskar og menguð tæki geta dreift örverunum. Skjólstæðingar, til dæmis þeir sem eru með heilabilun og ráfa um, geta einnig dreift smiti á sama hátt.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Íhuga að setja á dropa- og snertismitseinangrun ef orsök veikinda hefur ekki verið staðfest.
- Tilkynna um ný öndunar- eða meltingarfæraeinkenni, sérstaklega ef einstaklingur fær hita.
- Vinna með stjórnendum við að greina svipuð einkenni hjá öðrum sem eru veikir.
- Starfsfólk með öndunarfæraeinkenni, hita, ógleði, uppköst eða niðurgang skal fara heim eða halda sig heima.

Ráðleggingar um samskipti

- Minna starfsfólk, íbúa, aðstandendur og aðra gesti á að láta vita ef þeir eru með öndunarfæraeinkenni eða einkenni um meltingarfærasýkingu, svo sem ógleði, uppköst eða niðurgang.

4. Virk þátttaka allra aðila í sýkingavarnastarfinu

Lykilatriði

- Gott sýkingavarnastarf þ.m.t. handhreinsun, hreinlæti við hósta og hnerra, örugg notkun nála, fyrirbygging stunguóhappa og rétt notkun sýklalyfja stuðlar að öruggu og heilbrigðu umhverfi fyrir íbúa og starfsfólk.
- Allir sem vinna á hjúkrunarheimili eða langlegustofnun þurfa að vinna saman að sýkingavörnum til að fyrirbyggja skaða og efla öryggi allra.
- Íbúar og aðstandendur þeirra hafa hlutverk í að auka öryggi íbúanna með því að taka þátt í sýkingavörnum og styðja starfsfólk í fyrirbyggjandi aðgerðum.

Grundvallaratriði

Góð teymisvinna og góð samskipti eru lykilatriði í að fyrirbyggja sýkingar og bæta öryggismenningu. Starfsfólk á að geta verið óhrætt við að vekja athygli á þörf fyrir umbætur og á ekki að vera refsað fyrir það. Skaði skjólstæðinga af völdum sýkinga eykst ef starfsfólk veigrar sér við að tilkynna um slakar sýkingavarnir.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Ganga úr skugga um að allir í teyminu þ.m.t. íbúar og aðstandendur þeirra, skilji markmið sýkingavarna.
- Hvetja samstarfsfólk til að koma með spurningar eða ábendingar.

Ráðleggingar um samskipti

- Ganga úr skugga um að til sé aðgerðaáætlun um viðbrögð við hópsýkingum og sýkingavarnir.
- Fá ráðgjöf um hvernig hægt er að auka öryggi íbúa og starfsfólks.
- Deila hugmyndum um hvernig hægt er að auka öryggi íbúa.

Sýklalyfjanotkun og sýklalyfjaónæmi

Lykilatriði

- Sýklalyf bjarga mannslífum þegar þau eru notuð á réttan hátt.
- Röng notkun sýklalyfja getur stuðlað að sýkingum af völdum sýklalyfjaónæmra baktería.
- Öll lyf þ.m.t. sýklalyf skal nota nákvæmlega samkvæmt fyrirmælum / lyfseðli.

Grundvallaratriði

Þegar sýklalyf eru nauðsynleg geta þau verið lífsbjargandi. Hins vegar getur óviðeigandi notkun sýklalyfja valdið heilsufarsvandamálum og/eða aukaverkunum, þar á meðal eru:

- Ógleði
- Niðurgangur
- Ofnæmisviðbrögð
- Sýkingar sem tengjast sýklalyfjagjöf s.s. *Clostridioides difficile*

Óviðeigandi notkun sýklalyfja getur einnig stuðlað að útbreiðslu sýklalyfjaónæmra baktería sem geta bæði sýkt einstaklinginn og borist út í samfélagið.

Sýklalyfjagæsla er samhæft þverfaglegt starf sem stuðlar að réttri sýklalyfjanotkun. Sýklalyfjagæsla getur aukið árangur meðferðar, dregið úr aukaverkunum, minnkað kostnað og komið í veg fyrir útbreiðslu sýklalyfjaónæmra baktería.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Fræðast um viðeigandi notkun sýklalyfja.
- Sýklalyf eru t.d. ekki gagnleg þegar þau eru notuð:
  - Til að meðhöndla sýkingar af völdum veira s.s. kvef og flensa.
  - Við heilsufarsvandamáli sem ekki er sýking.
  - Til að meðhöndla bakteríur sem greinast í þvagi án þess að einkenni þvagfærasýkingar séu til staðar.

Ráðleggingar um samskipti

- Vera vakandi fyrir aukaverkunum sýklalyfja og gerðu hjúkrunarfræðingi/yfirmanni viðvart ef þú verður þeirra var.

Viðauki

Lög og reglur heilbrigðisyfirvalda sem snúa að gæðum þjónustu og öryggi á vinnustöðum

Lykilatriði

- Gæði og öryggi á hjúkrunarheimilum á Íslandi eru tryggð með lögum um heilbrigðisþjónustu nr. 40/2007 og lögum um heilbrigðisstarfsmenn nr. 34/2012 sem krefjast faglegrar þekkingar heilbrigðisstarfsfólks og gæðaeftirlits.
- Markmið laganna er að tryggja öruggt og heilbrigt starfsumhverfi.
- Hjúkrunarheimili og langlegustofnanir eru skuldbundin til að hafa öryggisviðmið til að fyrirbyggja vinnuslys og skaða við vinnu þ.m.t. sýkingar og smitsjúkdóma.
- Mikilvægt er að allt starfsfólk fari eftir öryggisreglunum og viðhafi góðar starfsvenjur til að draga úr hættu á að sýkjast við störf.

Grundvallaratriði

- Flest hjúkrunarheimili/langlegustofnanir hafa innleitt varúð gegn blóðbornum sýklum. Áætlunin tilgreinir vinnubrögð sem alltaf á að fylgja þ. á m.:
  - Hvetja starfsfólk sem getur orðið útsett fyrir snertingu við blóð og líkamsvessa í starfi sínu að fá bólusetningu gegn lifrarbólguveiru B.
  - Hlífðarbúnaður verður alltaf að vera aðgengilegur.
  - Nota öryggisnálar við blóðsykursmælingar og stunguinngjafir.
  - Þjálfa starfsfólk í handhreinsun.
  - Þjálfa starfsfólk í réttri meðferð á sóttmenguðum úrgangi.
  - Að öllum sé ljóst að alla notaða oddhvassa hluti þ.m.t. nálar og rakvélar og rakvélablöð, verður alltaf að setja í stunguheld ílát, nálabox.

Að vera viðbúin úttekt

- Heilbrigðisstarfsfólk kappkostar daglega að veita fólki góða þjónustu.
- Eftirlitsstofnanir s.s. vinnueftirlitið og embætti landlæknis gera kannanir til að tryggja að þjónustan sé í hæsta gæðaflokki.
- Úttektir eru gerðar skv. lögum og reglugerðum.
- Stefna viðkomandi hjúkrunarheimilis/langlegustofnunar og vinnureglur sem byggja á lögum og reglum og gagnreyndri þekkingu greiðir fyrir góðri útkomu í úttektum.
- Úttektir eru venjulega ekki tilkynntar fyrir fram svo það er mikilvægt að vera ávallt viðbúin.
- Öll hjúkrunarheimili eiga að hafa gæða- og umbótastefnu til að vinna með fyrirbyggjandi hætti að því að bæta umönnun og styðja þannig við þátttöku í úttektum.

Ráðleggingar um aðgerðir

- Fræðast um hinar ýmsu vinnureglur til að fyrirbyggja sýkingar í hjúkrunarheimilinu/langlegustofnuninni.
- Efla öryggi og fyrirbyggja sýkingar. Gera hjúkrunarfræðingi/yfirmanni strax viðvart um hvers kyns hættu eða óvarlegt vinnulag, t.d. biluð tæki, ónógan öryggisbúnað eða skort á upplýsingum um eitthvað verk í vinnunni eða tækjabúnaði.

Ráðleggingar um samskipti

- Útskýra fyrir íbúum og aðstandendum hvers vegna verkefni eru gerð á ákveðinn hátt til að fyrirbyggja sýkingar.
- Gera hjúkrunarfræðingi strax viðvart ef þú stingur þig á oddhvössum hlut eða skaðast á annan hátt við störf.
- Óska eftir að fá upplýsingar frá yfirmanni um hugsanlegar hættur á vinnustaðnum.

Fyrirmynd að skjali:

Agency for Healthcare Research and Quality. (2021).

A Unit Guide to Infection Prevention for Long-Term Care Staff. Published 2017. Content last reviewed June 2021. Þýtt og notað með leyfi AHRQ.

Unnið á vegum sóttvarnalæknis í samvinnu við sýkingavarnarhjúkrunarfræðinga á Hrafnistu og Eir.

Tenglar:

Agency for Healthcare Research and Quality.

A Unit Guide to Infection Prevention for Long-Term Care Staff. Edition 2017.