



Grundlæggende rengøringshygiejne

SUS, Serviceerhvervenes
Efteruddannelsesudvalg
Jette Nissen
Januar 2014

Revideret af Jette Nissen juni 2020



Grundlæggende rengøringshygiejne

© Børne- og Undervisningsministeriet (januar 2014). Materialet er udviklet af Serviceerhvervenes Efteruddannelsesudvalg i samarbejde med Jette Nissen. Materialet kan frit kopieres med angivelse af kilde.

Kompendiet er revideret juni 2020.

SUS

Serviceerhvervenes Uddannelsesudvalg

Vesterbrogade 6D, 4.

1620 København V.

Tlf. 32 54 50 55

www.susudd.dk

sus@sus-udd.dk



Grundlæggende rengøringshygiejne

Forord

Vi oplever, at mikroorganismer som bakterier, svampe og virus kan være årsag til alvorlige sygdomme. Mikroorganismer er i rengøringsmiljøet og derfor er det vigtigt, at rengøringsassistenten har kendskab til dem og deres livsbetingelser.

Det er netop ved rengøring, at der kan gøres en forskel i forhold til vækst af mikroorganismer.

En god rengøring vil betyde at smitteveje kan brydes og dermed får man en god hygiejne. Og en god hygiejne vil kunne betyde større sundhed på arbejdspladsen.

Kravene til rengøring på steder, hvor der færdes mange mennesker eller på steder, hvor mange opholder sig, fx i børnehaver, på skoler og i kontormiljøer, skærpes og i høj grad med fokus på hygiejnen.

I rengøringshygiejne vil der være fokus på renheden omkring rengøringen. Renheden omkring rengøring handler både om selve rengøringsprocessen og den personlige hygiejne.

Til dette kompendium er brugt foto og illustrationer fra tidligere udgivet kompendier samt nye fotos taget af Jette Nissen.



Grundlæggende rengøringshygiejne

Indholdsfortegnelse

1.	Mikrobiologi	5
1.1.	Hvor findes mikroorganismer	5
1.2.	Nyttige mikroorganismer	6
1.3.	Mikroorganismer som uønsket vækst	6
1.4.	Sygdomsfremkaldende mikroorganismer	6
2.	Opdeling af mikroorganismer	7
2.1.	Bakterier	7
2.1.1.	Kokker, som er runde	7
2.1.2.	Stave, der er aflange	7
2.1.3.	Spiriller, som er skrueformede	8
2.1.4.	Spirokæter, som er bøjede	8
3.	Bakteriecellens opbygning	9
3.1.	Formering	10
3.2.	Bakteriesporer	10
3.3.	Svampe	11
3.3.1.	Gærsvampe	11
3.3.2.	Skimmelsvampe	11
3.4.	Virus	12
4.	Livsbetingelser	12
4.1.	Næring/mad	13
4.2.	Fugtighed	14
4.3.	Ilt	14
4.4.	Mørke	14
4.5.	pH værdi	14
4.6.	Temperatur	14
4.7.	Giftstoffer	15
5.	Smitte	16
5.1.	Smitteveje	16
5.2.	Afbrydelse af smitteveje	20
6.	Planlægning af rengøring	23
6.1.	Berøringspunkter	24
6.2.	Rengøringen i et rum udføres efter følgende principper:	26
6.3.	Rengøringsrækkefølge af rum	26
6.4.	Rengøringsvognen	27
6.5.	Hygiejnekrav til forfugtede mopper	28
6.6.	Forslag til klargøring af klude og mopper:	28
7.	Personlig hygiejne	29
7.1.	Håndhygiejne	29
7.2.	Sådan vasker du hænder:	30
7.3.	Sådan desinficerer du hænderne:	31
7.4.	Arbejdstøj	31
7.5.	Handsker	31



1. Mikrobiologi

Mikrobiologi er læren om små levende organismer. De er så små, at de kun kan ses i et mikroskop og de kaldes mikroorganismer. Der kan være op til 1000 på 1 millimeter.

Man kan opdele mikroorganismer i 3 grupper:

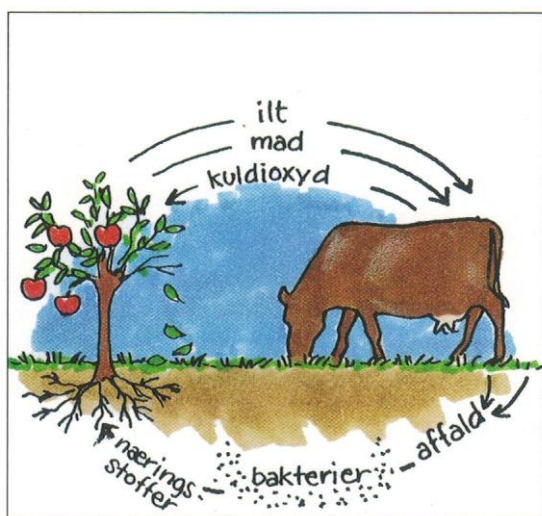
1. Bakterier
2. Svampe
3. Virus

Langt de fleste mikroorganismer er helt ufarlige for os og i nogle sammenhænge kan de ligefrem være nyttige for os, mens enkelte fremkalder sygdom. Det er denne udfordring vi står over for i rengøringsarbejdet - for hvor der er mennesker er der også mikroorganismer.

I det følgende vil vi se på, hvor de findes, deres egenskaber og hvilke livsbetingelser de har.

1.1. Hvor findes mikroorganismer

Mikroorganismer findes i naturen, hvor de knytter sig til jord, vand og luft. Hvis man tager en jordprøve fra det øverste jordlag og lægger i et mikroskop, vil der være et stort liv af mikroorganismer. De har til opgave at nedbryde planter og døde dyr. Ved denne proces frigøres kuldioxid, vand og salte, som så igen bruges som næringsstoffer i naturens kredsløb.



I søer og vandløb samt i havet er der et utal af mikroorganismer og i luften findes de, dog ofte koblet på andre partikler. Det er set, at de kobler sig på støvpartikler.

Mikroorganismer findes også på mennesker og dyr. De findes især i tarmen, på huden, i håret og på slimhinder og de fleste er helt uskadelige.

I menneskets tarmkanal findes mange mikroorganismer, som medvirker ved fordøjelsen af maden og ved dannelsen af visse vitaminer. Bl.a. dannes det livsvigtige vitamin K ved hjælp af mikroorganismer. På menneskets hud og slimhinder findes mikroorganismer og disse kaldes for hudens normalflora. De er med til at bevare huden blød og fugtig, og de sørger for at bakterier, der kan give sygdom, får sværere ved at vokse der. Fugtighed og varme øger dog antallet af mikroorganismer, som f.eks. i mundhulen og i endetarmsåbningen. Så længe mikroorganismers antal og farlighed er i balance med vores modstandskraft, har vi nytte af disse snyltere.



1.2. Nyttige mikroorganismer

Den største gruppe mikroorganismer er nyttige og kaldes apatogene. Disse mikroorganismer bruges især i fødevareindustrien ved fremstilling af bestemte fødevarer og i medicinalindustrien til fremstilling af visse typer medicin. Til fremstilling af penicillin anvendes nyttige skimmelsvampe.

Mælkesyrebakterier bruges i forbindelse med fremstilling af surmælksprodukter, som f.eks. tykmælk, yoghurt og ymer. Gærsvampe har i mange år været brugt til fremstilling af øl, vin og gærbrød og nogle skimmelsvampe bruges til fremstilling af bløde oste, som brie og Castello.

De nyttige mikroorganismer findes også i menneskets normalflora på huden og i tarmen.

1.3. Mikroorganismer som uønsket vækst

Der er mikroorganismer overalt og normalt gør de kun nytte. Vi opdager ikke, at de er til stede, men under særlige forhold, vil vi opdage dem. Når f.eks. en rengøringsklud lugter surt, er det et udtryk for, at der er uønsket vækst af mikroorganismer i kluden.

En brugt rengøringsklud, der ligger fugtigt og varmt vil danne grobund for vækst af mikroorganismer. Kluden vil i løbet af nogle timer begynde at lugte og kan blive slimet og det er netop et tegn på vækst af uønsket mikroorganismer. Hvis sådan en klud bruges til rengøring af flader, vil den kunne ringe smitte rundt på området.

Vi ser også sorte prikker eller små pletter på overflader – f.eks. i vinduer og på fuger i badeværelser. Det kan være uønsket vækst af svampe, og det kan give ødelæggelse af området, da svampe kan angribe materialer og ”spise” materialet.

Det er et udtryk for skimmelsvampevækst.

Skimmelsvampe er uønskede, da de dels kan ødelægge overfladerne og når de vokser kan de afgive stoffer til miljøet, der giver et dårligt indeklima.

1.4. Sygdomsfremkaldende mikroorganismer

Nogle mikroorganismer er sygdomsfremkaldende og disse kaldes patogene. Både bakterier, svampe og virus kan være patogene. Og nogle af de mikroorganismer, der lever på vores hud og slimhinder kan give infektioner/betændelse, hvis de kommer ind i et sår. Det samme er også gældende for tarmbakterier. Tarmbakterier har deres virke i tarmen, men hvis de spredes til andre områder, kan de give sygdom i form af infektioner.

Flere mikroorganismer kan være helt harmløse i naturen, men hvis vi indtager mikroorganismen i form af urent vand eller fødevarer, ja så kan mikroorganismen virke som sygdomsfremkaldende for os.



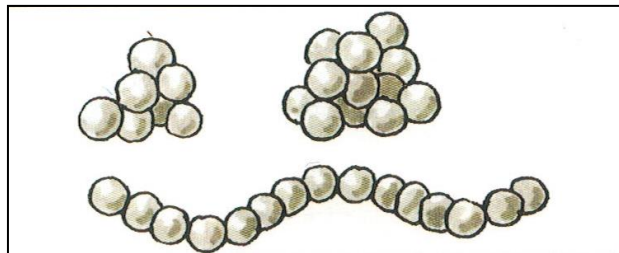
2. Opdeling af mikroorganismer

Mikroorganismer deles op i bakterier, svampe og virus. Lad os se på dem

2.1. Bakterier

Bakterier er den største gruppe og det er også denne gruppe, hvor man har registreret flest sygdomsmikroorganismer. Bakterier inddeles efter formen på cellen som den ses i et mikroskop.

2.1.1. Kokker, som er runde



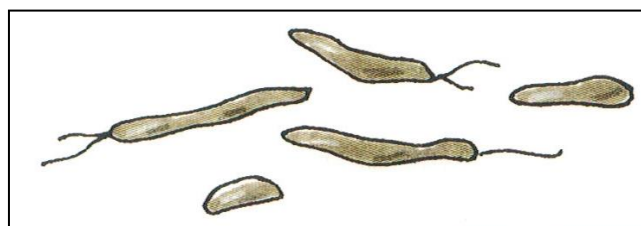
Kokker kan være Stafylokokker, der lejrer sig i klaser ligesom vindruerklaser som vist øverst på illustrationen oven for.

Bylder, betændelse og madinfektion som salmonella er typiske sygdomme fra bakterieformen runde stafylokokker.

Kokker kan også være Streptokokker, der lejrer sig i lange kæder, som det er vist nederst på illustrationen oven for.

Halsbetændelse og skarlagensfeber er typiske sygdomme fra bakterien Streptokokker.

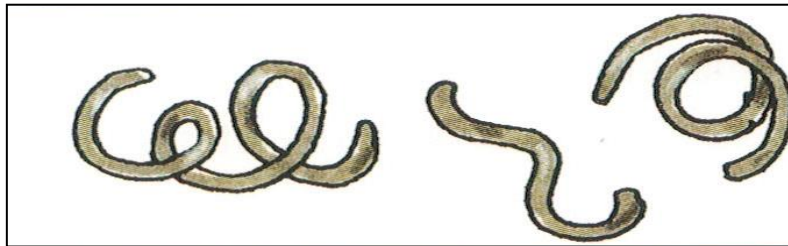
2.1.2. Stave, der er aflange



Legionella, stivkrampe, tuberkulose, og urinvejsinfektion er eksempler på sygdomme fra stavformede bakterier.

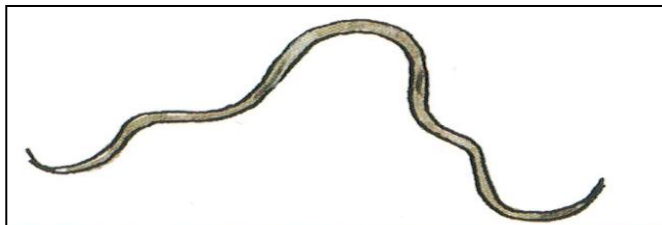


2.1.3. Spiriller, som er skrueformede



Kolera og Syfilis er eksempler på sygdomme fra bakterieformen Spiriller.

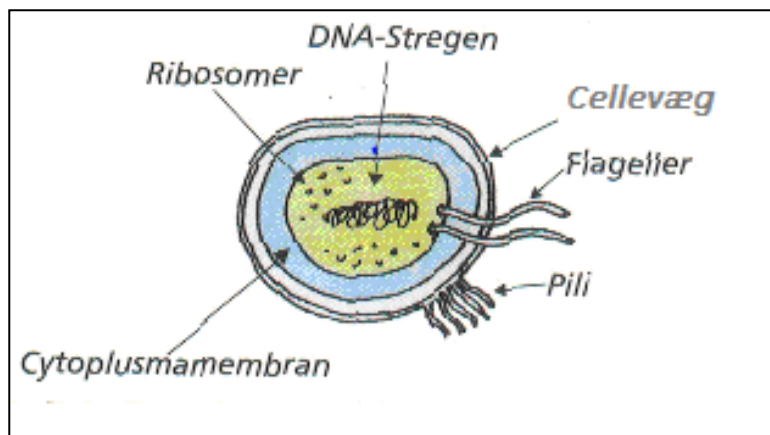
2.1.4. Spirokæter, som er bøjede



Borelia er eksempel på sygdom fra bakterieformen Spirokæter.



3. Bakteriecens opbygning

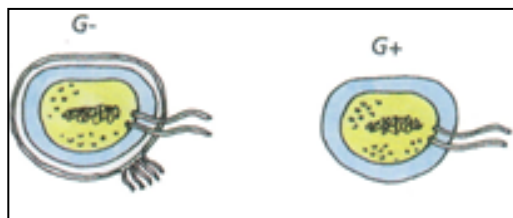


Bakterier er encellede organismer, der ofte er ca. 1 μ store (1 μ = 1/1000 mm) Størrelsen varierer dog fra den ene type til den anden. Det betyder, at den enkelte bakterie kun kan ses i mikroskop.

Bakteriecellen er omgivet af en stiv, men elastisk cellevæg.

Bakterieceller kan have to typer cellevægge. Den grampositive (g+) bakteriecelle har en enkelt cellevæg og den gramnegative (g-) bakteriecelle har en dobbelt cellevæg. Den ekstra cellevæg består af et slimlag og en kapsel, der giver den en ekstra god beskyttelse og modstandskraft mod angreb f.eks. mod varme eller udtørring.

Inde i cellen findes bl.a. DNA, der indeholder cellens arveanlæg.



Betegnelsen grampositiv (G+) og gramnegativ (G-) stammer fra en farvemethode til bestemmelse af bakteriearter, som danskeren Christian Gram udviklede i 1884. Ved denne farvemethode kan man inddele bakterier i typer.

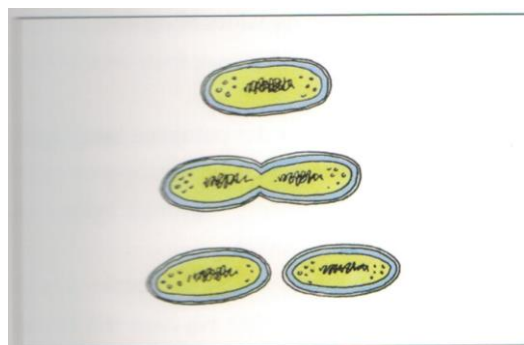
Bakteriecellen indeholder også ribosomer, der sørger for at cellen kan vokse under optimale forhold. Cytoplasmaet er en masse bestående af vand, proteiner, fedtstoffer og kulhydrater og den er med til at beskytte cellen. En del bakterier har flageller, der er svingtråde der kan fastgøre bakteriecellen til andre celler, f.eks. menneskeceller.



Grundlæggende rengøringshygiejne

3.1. Formering

Bakterier kan formere sig – **altså vokse ved simpel celledeling**. Bakteriecellen deles i 2 med nøjagtig ens sammensætning. Disse celler vokser til normal størrelse, der igen kan dele sig. Under optimale forhold for bakterien vil denne deling ske hver 20. minut i gennemsnit. Man kan sige, at bakterier kan fordoble sig. Tiden der går fra, at en celle bliver dannet, til den danner en ny kaldes fordoblingstiden eller generationstiden.



Hvis 1 bakterie f.eks. samles i en rengøringsklud og kluden bruges over nogle timer, vil denne bakterie i løbet af en arbejdsdag kunne udvikle sig til rigtig mange. Se nedenstående eksempel.

Kl.	Antal
07.00	1
07.20	2
07.40	4
08.00	8
08.20	16
08.40	32
09.00	64
10.00	512
11.00	4.096
12.00	32.786
13.00	262.144
14.00	2.097.152

3.2. Bakteriesporer

De gramnegative bakterier er i stand til at danne sporer, hvis livsbetingelser ikke opfyldes. Det betyder, at hvis det f.eks. bliver for varmt, for koldt, for tørt, vil bakterien kunne danne en spore.

Denne spore indeholder bakteriens DNA og vil så være bakteriens overlevelses-organ. Når livsbetingelserne igen er opfyldt, vil sporen vågne op og kunne gendanne sig til bakterie igen.

Desværre er der mange sporer, der også udvikler gift, når de vågner op igen. Det er især et problem i fødevarer, hvorfra der kan ske en fødevarerforgiftning.



3.3. Svampe

Man inddeler svampe i gærsvampe og skimmelsvampe.

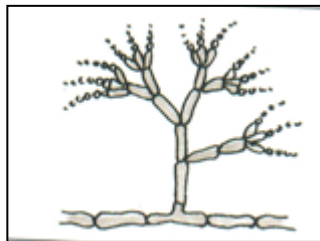
3.3.1. Gærsvampe



Gærsvampe kan være nyttige i form af bagergær til brug ved brødbagning og fremstilling af øl og vin.

Gærsvampe kan også udvikle sygdomme som trøske

3.3.2. Skimmelsvampe



Skimmelsvampe er en stor mikroorganisme, der faktisk kan ses under vækst. De bruges i fødevarerindustrien til fremstilling af skimmelost og i medicinalindustrien til fremstilling af bl.a. penicillin.

Skimmelsvampe kan også vokse uønsket og gøre skade. Vi ser skimmelsvampe som mug på forskellige fødevarer som f.eks. brød og marmelade. Produkterne må ved denne vækst kassereres, da uønsket vækst kan være forbundet med svampegifte.

Skimmelsvampe vokser også i boligen på fugtige og varme områder. Denne skimmelsvamp kan give allergiske symptomer og dermed medvirkende til et dårligt indeklima.

Forebyg skimmelsvamp ved at lufte ud i lokaler og efterlad altid tørre overflader efter rengøring!!!

Ud over dette ses sygdomme fra skimmelsvampe som fodsvamp og ringorm.



3.4. Virus

Virus er noget anderledes i forhold til bakterier og svampe. Det er den mindste af mikroorganismene, og den har ikke noget stofskifte og kan derfor ikke optage noget næring. Den har brug for en værtsorganisme for at kunne formere sig og dermed kan man kalde virus for en snylter.

Virus kan være inaktiv i lang tid, da de ikke er afhængige af næring. Virus kan derfor overleve ved blot at ligge og sove på overflader. Der er målt forskellige overlevelses tider på forskellige overflader.

Virus kan give forskellige sygdomme, fra en simpel forkølelse til livstruende sygdomme som Aids og meningitis. Andre sygdomme, der kommer fra virus er: influenza, Corona Covid-19 Roskildesyge, børnesygdomme, forkølelsessår og vorter.

Sygdomme forårsaget af virus kan ikke bekæmpes med antibiotika, så derfor vaccinerer man for de sygdomme, man har fundet vaccine for.

Hvis man bliver syg af Corona-virus, kan man få Corona Covid-19 i mild eller svær grad. Den milde grad viser sig som influenza lignende symptomer, mens den svære grad giver luftvejsproblemer og kan give lungebetændelse og multiorgansvigt med dødelig udgang.

Corona-virus kan overleve på dørhåndtag i op til 3 dage efter at det er kommet på af en sygdomsramt eller en uren klud, der har overført virus fra et andet område.

Virus tåler ikke vand og universelt rengøringsmiddel og ej heller visse desinfektionsmidler. Der skal ofte høj varme til at dræbe virus i produkter.

Det er set at Norovirus, der kan være i visse fødevarer, først dræbes ved 100⁰ C og Corona Virus dræbes ved 80⁰ C. Det betyder at alle klude og mopper skal vaskes ved mindst 80⁰ C, hvis der gøres rent i områder med risiko for Corona smitte.

4. Livsbetingelser

For at mikroorganismer kan vokse stiller de særlige krav til omgivelserne. Bakterier og svampes vækst afhænger af følgende forhold:

Næring/mad
Fugtighed
Iltforhold
Mørke
pH værdi
(surhedsgrad)
Temperatur



Grundlæggende rengøringshygiejne

4.1. Næring/mad

Bakterier og svampe lever af det samme som mennesker. De lever af vand, kulhydrater, fedt og proteiner samt salte.



Der er dog stor forskel på mikroorganismene. Nogle er meget nøjsomme og andre mere kræsne. Nogle mikroorganismer vil anse en samling af snavs bestående af ovennævnte ingredienser som god næring. Derfor kan et fedtet fingeraftryk være grobund for vækst af mikroorganismer.



De patogene mikroorganismer har gode betingelser i vores krop og de vil også kunne trives uden for vores krop i f.eks. fugtige brugte rengøringsklude, brugte viskestykker, brugt sengetøj og fugtige håndklæder.



En brugt rengøringsklud



Grundlæggende rengøringshygiejne

4.2. Fugtighed

Mikroorganismer har brug for fugt for at kunne optage næring og dermed vokse. Tørre overflader er til gengæld en rigtig dårlig betingelse.

4.3. Ilt

Ilt udgør 20 % af den luft vi indånder. Nogle bakterier har brug for ilt til deres stofskifte. Disse kaldes aerobe. Andre har ikke brug for ilt for at kunne vokse og de kaldes anaerobe. Flere bakterier og gærsvampe vokser bedst uden forekomst af ilt. Det vil sige, at der i mikroorganismers verden, er nogen der foretrækker ilt og nogen, der er ligeglade med ilt.

4.4. Mørke

Bakterier og svampe trives bedst i mørke. Solens ultraviolette stråler vil skade dem.

4.5. pH værdi

Bakterier trives bedst i neutralområdet – altså omkring 7, og svampe trives bedst i det sure miljø ved pH 4.

Vand er en neutral væske, og der kan vokse mikroorganismer i stillestående vand, som fx i vandkølere, isterningmaskiner og i vandrør, hvor der er et meget lille forbrug.

Rengøringsmidler til daglig rengøring er ofte i pH-neutralområdet, men mikroorganismer tåler ikke en opløsning af vand og rengøringsmiddel.

4.6. Temperatur

De patogene bakterier og svampe har det bedst ved en temperatur på 33-37°C, der jo er menneskets ydre og indre temperatur. Ved denne temperatur vil de være i stand til at formere sig hurtigt. De fleste mikroorganismer kan overleve koldere og varmere temperatur, men formerer sig ikke så hurtigt under de forhold.

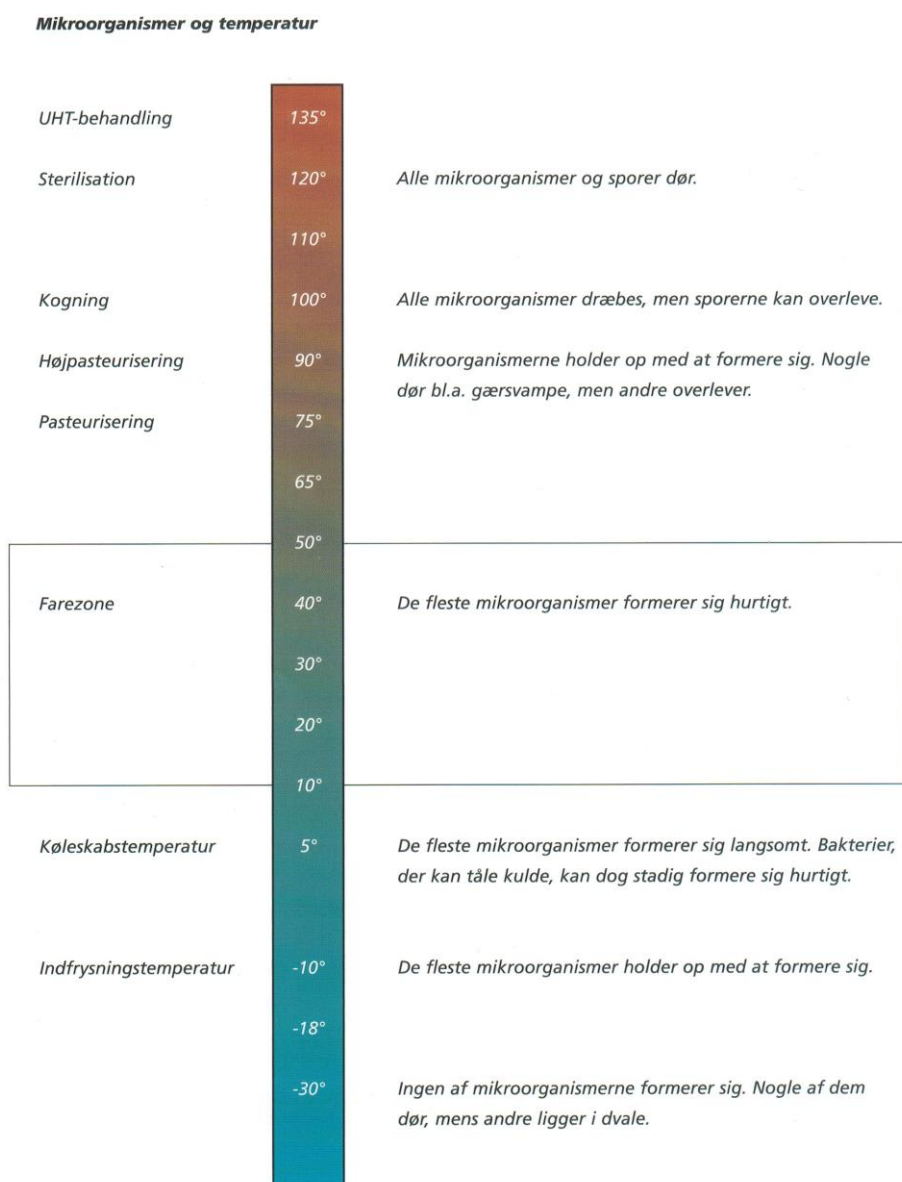
Når temperaturen falder til under frysepunktet, vil mikroorganismene ligge i dvale og først vågne op, når temperaturen stiger.

De fleste patogene mikroorganismer dør ved varmegrader over 75°C.

På næste side vises en temperaturskala, hvor mikroorganismers vækst er angivet i forhold til temperatur.



Grundlæggende rengøringshygiejne



4.7. Giftstoffer

Nogle mikroorganismer kan ved særlige forhold danne giftstoffer i både mad og i kroppen. Disse giftstoffer kaldes toksiner og i mad kan de give madforgiftning og i kroppen kan de give meget svære betingelser for virkning af medicin.

Både bakterier og svampe har arter, der kan danne disse giftstoffer.

Nogle skimmelsvampe kan danne stoffer, som kan dræbe bakterier. Det er f.eks. penicillin, som er et effektivt antibiotika mod bakterieinfektion.



5. Smitte

Smitte betyder, at man har fået patogene mikroorganismer ind i kroppen. De patogene mikroorganismer kan gøre os syge. Generelt er risikoen for smitte med patogene mikroorganismer størst, når man arbejder, hvor der er syge mennesker og hvor der er mange mennesker.

Det er ikke alle smittede, der bliver syge. Det afhænger helt af om vores immunforsvar er svagt eller stærkt.

Generelt har følgende personer et svagt immunforsvar:

- Små børn
- Gravide og ammende
- I forvejen svage og syge
- Gamle

Vi kan også blive syge af smitten, hvis mængden af smitten er stor. F.eks. hvis vi spiser noget mad, hvor der er mange sygdomsbakterier i, så vil det være svært at undgå en madforgiftning.

Hvis vores system ikke kender til smitten, f.eks. hvis kroppen ikke kender den bestemte virus, så har kroppen ikke et forsvar over for den, og så bliver vi syge.

Vi kan få en infektion i og på kroppen. En betændelsestilstand kan udvikle sig til f.eks. halsbetændelse, sår, bylder og diarre.

De patogene mikroorganismer har fået navne, og deres udbredelse i kroppen viser sig på forskellig måde. Hvis ikke vi kommer i behandling i tide, kan det have nogle alvorlige konsekvenser.

Selvom vi kommer i behandling har det vist sig, at angrebet af patogene mikroorganismer kan være fatalt.

5.1. Smitteveje

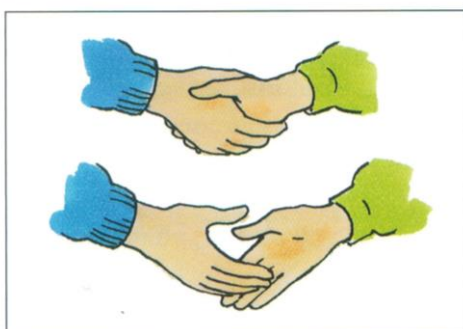
Direkte kontakt:

Mikroorganismer spredes ved at man rører ved mennesker eller dyr, der har mikroorganismer på sig.

Man kan f.eks. give et håndtryk som vist nedenfor, men direkte smitte er også kys og kram.

Ved den direkte kontakt kan man sige, at man afleverer mikroorganismer til hinanden.

Direkte kontaktsmitte



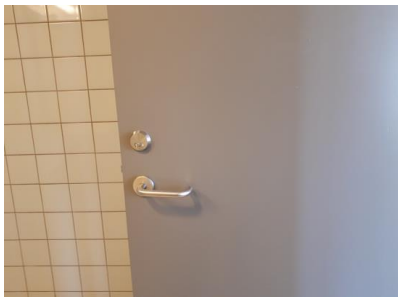


Grundlæggende rengøringshygiejne

Indirekte kontakt:

Her spredes mikroorganismer gennem bl.a.:

Dørhåndtag



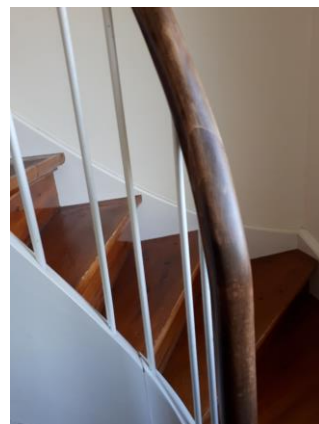
Krus



Stikkontakter



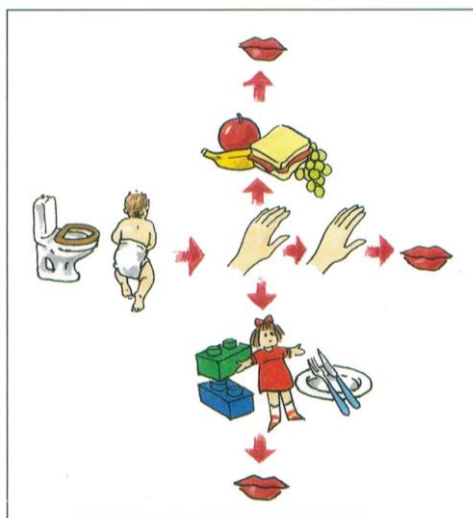
Gelænder



– også kaldet kontaktsmittepunkter eller berøringspunkter.

Mikroorganismer kan være afsat på berøringspunkter af dem, der bruger lokalerne, og man kan sige, at de kan gå fra en person til en anden gennem et dørhåndtag eller et andet berøringspunkt. Det har vist sig, at vi i vores adfærd ofte fører vores hænder til ansigtet, og derved kan vi få en indirekte smitte. Se nedenstående tegning.

Indirekte kontaktsmitte





Grundlæggende rengøringshygiejne

Mikroorganismer kan også spredtes gennem rengøringsvand, rengøringsklude, rengøringsredskaber og rengøringsvogne, og dermed udgør de en indirekte smitte.

Hvis man i arbejdet bruger det samme vand til rengøring af flere områder ved at skylle kluden op i vandet, så er der en risiko for smittespredning. I det tilfælde er både klud og vand smittespreder.

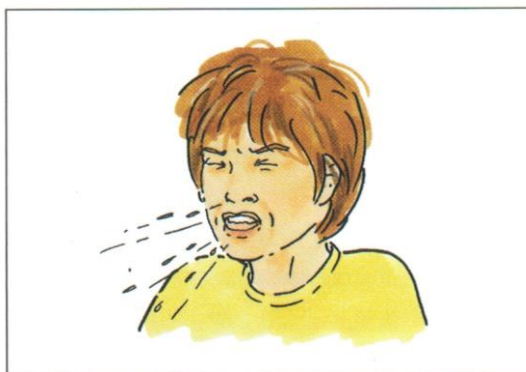
Det samme er tilfældet hvis rengøringsredskaberne, som f.eks. en moppe, anvendes på både kontorer og toilet-områder, og efterfølgende ikke bliver rengjort, så vil den være en smittespreder.

Ofte ses at svampe til rengøring af håndvaske bruges til rengøring af flere vaske på samme dag. Hvis man gør det, så vil det kunne bringe mikroorganismer fra den ene vask til den anden.

Rengøringsvognen kører over hele området på en arbejdsdag, og især hjulene vil kunne bringe smitte rundt fra lokale til lokale.

Dråbeinfektion:

Mikroorganismer spredtes gennem luften i små dråber, når en person taler, hoster eller nyser. Et nys kan spredes langt og dråberne fra nyset kan holde sig svævende i luften i flere timer. Disse små dråber vil falde ned på overflader, som borde og dørhåndtag. De vil også kunne lande på os og hvis de åbne slimhinder i ansigtet bliver ramt, - vores øjne, næse og mund, så sker der en smitte af dråbeinfektion.





Grundlæggende rengøringshygiejne

Ved støvinfektion:

Mikroorganismer sætter sig på støvkorn, der svæver gennem luften og sætter sig derefter på vandrette overflader eller overflader, der tiltrækker støv. Her er vist, hvordan en kost vil hvirvle støvet i luften.

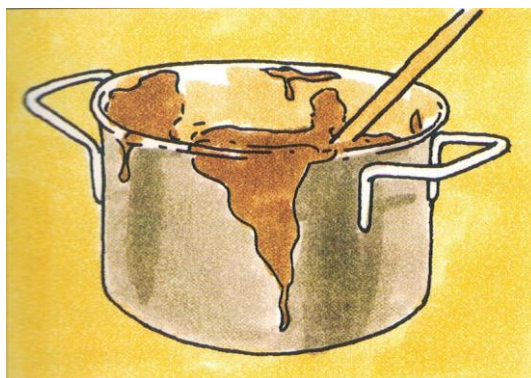


Når man bruger en tørmoppe til at fjerne løst snavs, arbejder man med den på gulvfladen. Men hvis man banker den ned i gulvet, når man er færdig med området – ja, så hvirvler man støvet op og man kan reelt lave en støvinfektion.

Hvis man bruger en ”støvende” rengøringsmetode, når man fjerner støv og spindelvæv på højsiddende flader, vil støvet kunne frigøre sig til luften og falde ned på overflader.

Smitte gennem fødevarer eller urent vand:

Mikroorganismer kommer direkte ind i kroppen gennem munden, og man er smittet.



Smitte gennem fødevarer ses ofte, hvis maden ikke er tilberedt korrekt eller hvis maden er for gammel.

Smitte gennem vand kan ske, hvis det vand der bruges, er for gammelt eller det ikke har den rette temperatur.



5.2. Afbrydelse af smitteveje

Rengøringsassistenten kan i arbejdet afbryde smitteveje ved at overholde følgende retningslinjer.

Gør dig klar til arbejdet ved at:

- Møde rask på arbejdet
- Have en god personlig hygiejne
- Vaske hænder før arbejdet
- Tag handsker på
- Bære en ren arbejdsdragt

Under arbejdet:

- Luft ud i lokaler
- Arbejd med rene klude og svampe
- Arbejd med kluden efter foldemetoden
- Læg kluden til vask, når den er brugt
- Brug aldrig de samme klude i forskellige rum
- Skift handsker, når du går fra rum til rum
- Lad vognen blive uden for urene rum (toilet)

Efter arbejdet:

- Læg kludene til vask
- Rengør mopskafter og berøringsflader på vognen/maskine
- Rengør hjulene på vognen
- Smid brugte handsker ud
- Vask hænder
- Smør hænder ind i genopbyggende creme



Grundlæggende rengøringshygiejne

Afbrydelse af smitteveje

Smitte	Afbrydelse af smitte
Direkte smitte	Ved kontakt med andre: Vask hænder inden du fører hænder til mund, øjne eller næse.
Indirekte smitte	Gør rent på berøringspunkter hver dag.
Luftbåren smitte: Dråbe	Sørg for at lufte ud Gør rent på berøringspunkter
Luftbåren smitte: Støv	Fjern støv på flader Arbejd med hygiejniske metoder, så støvet bliver i kluden eller moppen.
Gennem mad, vand og jord	Spis kun mad der er tilberedt hygiejnisk korrekt. Brug rent drikkevand og sørg for at der er styr på koldt og varmt vand. Gør perlator (vandsi) og brusehoved rent jævnligt. Følg anvisningen på arbejdspladsen. Hvis du har arbejdet med jord eller grøntsager med jord, så skal du vaske hænder. Brug arbejdssko, der er inde på arbejdspladsen.
Gennem blod	Følg retningslinjer på arbejdspladsen hvis du stikker dig på en kanyle eller andet udstyr brugt til patienter eller borgere.

Hvis man skal afbryde den direkte kontaktsmitte, skal man opretholde en god personlig hygiejne og vaske hænder, når man har rørt ved andre mennesker eller dyr, der er inficerede.

Den indirekte kontaktsmitte kan i rengøringen afbrydes ved at rengøre berøringspunkter også kaldet kontaktsmittepunkter med rene klude og følge anvisningerne, der er beskrevet i afsnittet ”planlægning af rengøring”

Dråbeinfektion kan gøres mindre ved at være god til at lufte ud i lokaler, hvor der er mange mennesker. Mennesker afgiver i løbet af dagen meget fugt gennem udånding og sved.

Mikroorganismer trives godt i fugtig luft og derfor er det vigtigt at lufte ud, så den fugtige luft bliver udskiftet.

Dråbeinfektion kan begrænses ved at bære maske i tilfælde af rengøring på områder med sygdomme, der spredes gennem dråber.



Grundlæggende rengøringshygiejne

Støvinfektion kan begrænses ved at være opmærksom på, at fjerne støv i rengøringen. Støv lægger sig på alle vandrette overflader og på elektrisk udstyr som f.eks.tv- og computer skærme.

Man skal være særlig opmærksom på, at støv gerne vil ”gemme” sig på fodpaneler og gulve. Det betyder, at det ofte ikke ses før man får en klud på overfladen. Hvor der har været mennesker og tekstiler i form af håndklæder og tøj, vil der altid være støv.

Smitte gennem fødevarer eller urent vand kan begrænses ved at opbevare og tilberede fødevarer på en hygiejnisk måde.

Der er særlige retningslinjer fra Fødevarestyrelsen for arbejde i køkkener på institutioner og kantiner.

Rengøringsassistenten skal udover at følge disse retningslinjer, også tage køkkenforklæde uden på rengøringsuniformen. Til al rengøring skal der bruges vand af drikkevands kvalitet og vandet skal være frisk.

Det betyder, at vandet skal bruges samme dag, som det tappes fra vandhanen.



6. Planlægning af rengøring

Når rengøringen skal planlægges, kan vi se tilbage på mikroorganismers livsbetingelser. Det betyder, at rengøringsassistenten skal have fokus på, at snavs er grobund for vækst af mikroorganismer.

Snavset er næringen for mikroorganismer, og derfor er det vigtigt at fjerne dette hver dag fra overflader og berøringspunkter.

Noget snavs, såsom bakterier, er usynligt, og kan ikke ses med det blotte øje. Derfor er det vigtigt at rengøre kontaktsmittepunkter og fjerne det synlige snavs.

Snavs er:

Støv og spindelvæv

Organisk snavs:

fedtet fingeraftryk

madaffald

humanbiologisk materiale (blod, urin, fæces, opkast m.m)

Uorganisk snavs:

Kalk

Når snavset er fjernet, skal rengøringen efterlades tør, og det betyder, at rengøringsassistenten skal være god til at tørre efter.

Alle brugte klude og mopper samt håndklæder skal til vask hver dag, da de ellers vil danne grobund for uønsket vækst af mikroorganismer.



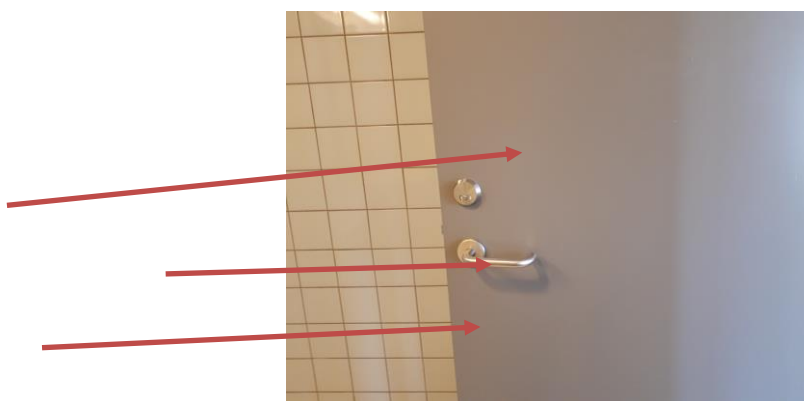
Grundlæggende rengøringshygiejne

6.1. Berøringspunkter

Berøringspunkter er de steder, hvor mange rører på et område. De kaldes også kontaktsmittepunkter. Der vil være en stor risiko for, at der er snavs på disse områder og dermed kan der let være mikroorganismer **på disse punkter**. De er mulige smitteveje.

Rengøringen skal planlægges med fokus på at berøringspunkter/kontaktsmittepunkter rengøres hver dag. Rengøringsassistenten skal være god til at se på overfladerne og kende til brugernes adfærd.

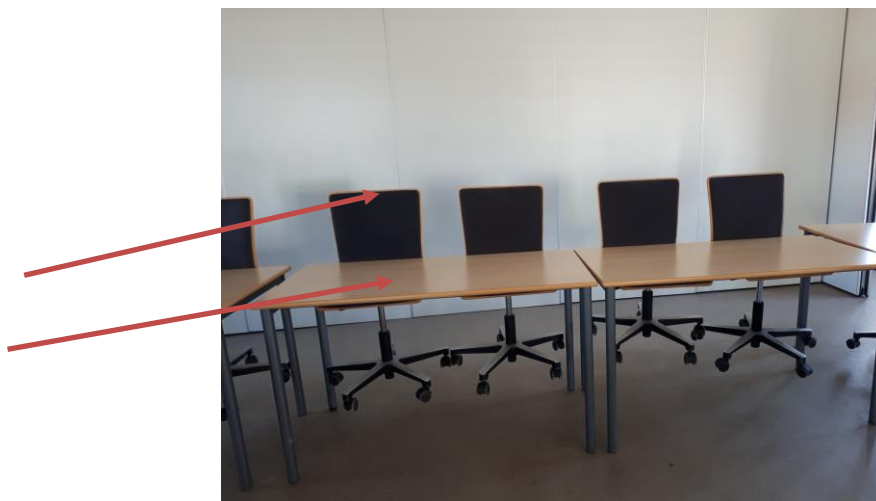
Når man f.eks. ser på en dørflade, vil snavset ofte være på dørfladen under eller over dørhåndtaget. Det er fordi brugeren rører på dette sted. Rengøringsassistenten kan ikke nøjes med at rengøre dørhåndtaget, men skal også rengøre dørfladen for at stoppe smittespredning.



Privat foto af dørflade og dørhåndtag

De typiske berøringspunkter på dørfladen er angivet med røde pile. Nogle gange ses også, at der er snavset midt på dørfladen fordi brugerne skubber døren op med hånden. Hvis det er tilfældet, hvor du gør rent, så bliver hele dørfladen et berøringspunkt.

Berøringspunkter i en klasse vil ofte være på borde og stole. Man rører ved bordet, hvor man sidder og man rører på stoleryg og sædet.



Eget foto: Borde og stole i klassen

De typiske berøringspunkter er angivet med røde pile



Grundlæggende rengøringshygiejne

På toilettet vil der være mange berøringspunkter.



Eget foto: Håndvask på toilet

De typiske berøringspunkter angivet med røde pile.



Eget foto: Toilet

De typiske berøringspunkter er angivet med røde pile.



Eget foto: Seng med sengebord

Eksempler på de typiske berøringspunkter er angivet med røde pile. Gulvet vil ikke betragtes som et berøringspunkt.



Grundlæggende rengøringshygiejne

6.2. Rengøringen i et rum udføres efter følgende principper:

Grundregel for rengøringen er:

1. Der arbejdes altid oppefra og ned i et lokale
2. Der arbejdes fra rent til urent i et lokale
3. Der er fokus på rengøring af berøringspunkter.

Det betyder, at man altid starter rengøringen med at fjerne støv og spindelvæv fra højsiddende flader.

Derefter bevæger man sig ned efter og tørrer af på vandrette flader, hvor man har fokus på rengøring af berøringspunkter.

At arbejde fra rent til urent betyder, at man på en patientstue/plejehjemsstue gør rent i yderområder inden man slutter ved patienten/beboeren.

På et toilet vil man rengøre fra håndvaskepartiet og slutte med toilettet, inden selve rengøringen slutes med dørhåndtag og gulvet.

Til sidst rengøres gulvet, og arbejder sig på denne måde ud af rummet.

Husk: Gulvet er det mest urene i lokalet

6.3. Rengøringsrækkefølge af rum

Rengøringsområdet deles så vidt muligt op, så det kan rengøres på rene områder først og derefter arbejde mod urene områder. Rene områder vil være kontorer og mødelokale, hvor urene områder vil være indgangspartier, køkkener og toiletter.

De urene områder vil ofte være steder, hvor der naturligt vil være mange bakterier. Denne arbejdsgang vil begrænse spredning af mikroorganismer og det betyder, at man vil planlægge et typisk rengøringsområde således:

Rengøring i følgende rækkefølge:

1. kontorer og mødelokaler
2. spisestuer og opholdsrum
3. gange
4. køkken
5. toiletter

Grundreglen er:

Der arbejdes oppefra og ned

Der arbejdes fra rent mod urent

Der skal være fokus på rengøring af

kontaktsmittepunkter (berøringspunkter)



6.4. Rengøringsvognen

Rengøringsvognen skal opbygges så den er let at rengøre, da den skal rengøres hver dag. Det er en god ide at gennemgå vognen og fjerne unødvendige ting på vognen. F.eks. vil der sjældent være brug for hankene på spandene – kun til at samle snavs. Derfor kan det være en fordel at fjerne alle hanker.

Inden opstart af rengøringsarbejdet skal vognen pakkes med følgende:

Rene klude, der er forfugtede eller ligger klar til brug i spandene.

Kludene må gerne være med farvekoder, der indikerer hvor kludene skal bruges. Det er med til at sikre, at en toiletklud ikke bruges på et køkkenområde. Samtidig har det en god signalværdi til kunderne, når der tydeligt bliver vist, at der rengøres efter farvekodesystemer. Andet udstyr til rengøring som rengøringsbørster og svampe kan også være med samme farvekode.

Typiske farvekoder:

Rød:	Toiletter
Blå:	Køkken
Grøn:	Inventar
Gul:	Isolation

Rengøringsklude og mopper:

Det er en fordel at bruge rengøringsklude og mopper med mikrofiber, da mikrofiber har en bedre evne til at holde på snavset, og dermed er med til at sikre en hygiejnisk rengøring.

Ligeledes kan en interiørmoppe med aftageligt vaskbart betræk være god til at rengøre i højder.



Foto: Interiørmoppe – kan sættes på et skaft.

Rengøringsvognen har sit kørselsområde på rene områder, og det betyder at vognen ikke skal med ind på et toiletområde. Vognen parkeres uden for toilettet, da det vil begrænse mikroorganismer på vognens hjul. Det kan ikke helt undgås, at vognen får mikroorganismer på hjulene i løbet af en arbejdsdag. Derfor skal man sørge for at vaske rengøringsvognen og især hjulene hver dag.

Efter arbejdsdagen skal vognen tømmes for rene og urene klude og rengøres. For at sikre en hygiejnisk vask skal alle klude og mopper vaskes ved mindst 80°C med korrekt dosering af vaskemiddel. Alt udstyr, der er brugt til rengøring skal aftørres og vognen skal efterlades ren, så den er klar til næste dag.



Grundlæggende rengøringshygiejne

Det er en fast rutine sidst på arbejdsdagen, men det tager også tid. Den tid skal der være, men den kan begrænses ved at man er god til at pakke vognen, så der ikke er for meget på den.

Hvis der anvendes maskiner i arbejdet, så skal de tømmes for vand hver gang, de har været brugt og rengøres.

6.5. Hygiejnekrav til forfugtede mopper

Alle klude og mopper kan med god fordel forfugtes. Det vil sige, at kludene gøres klar til rengøring, så de kan bruges til aftørring eller afvaskning. Kludene foldes sammen og lægges i rengøringsvand, der er afmålt så det passer til at kludene enten bliver fugtige eller våde.

Denne metode vil spare på vand og kemi. Samtidig vil metoden spare vrid af klude, der er en god aflastning af kroppen. Det er en hygiejnisk måde at anvende klude og mopper på, da klude og mopper ikke kommer tilbage i rengøringsspanden. Når kluden eller moppen er brugt, bliver den lagt i spanden med snavsede klude og mopper.

6.6. Forslag til klargøring af klude og mopper:

De angivne mængder er ca. mængder, da den nøjagtige mængde afhænger af kludens eller moppens vægt og garntype.

Fugtige klude til aftørring (inventar og sanitet)

1 klud:	50 ml
5 klude:	250 ml
10 klude:	500 ml

Våde klude til afvaskning (inventar og sanitet) – denne metode kræver altid eftertørring

1 klud:	50 ml
5 stk.:	375 ml
10 stk.:	750 ml

Fugtige mopper til aftørring af gulve (fugtig overtørring)

1 moppe:	180 ml
5 mopper:	900 ml
10 mopper:	1,8 l

Vådmopper til vask af gulve: - denne metode kræver altid eftertørring

1 stk.:	325 ml
5 stk.:	1,6 l
10 stk.:	3,25 l

Hvis man arbejder efter Hygiejnestandard 2451-10 eller NIR, så skal de forfugtede klude og mopper bruges inden for 8 timer.



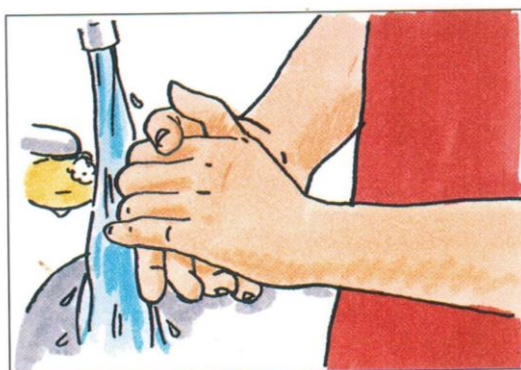
7. Personlig hygiejne

Personlig hygiejne handler det om at være ren med sig selv. Huden afgiver meget fugt og sved i løbet af dagen, og det danner grundlag for vækst af mikroorganismer og svedlugt. Derfor anbefales et dagligt bad og regelmæssig vask af hår og evt. skæg. En vedvarende svedlugt er generende for omgivelserne og tyder på en dårlig personlig hygiejne. Det er en dårlig signalværdi at sende, når man gør rent. Kunder og kolleger vil tænke, at hvis rengøringsassistenten ikke udstråler en god personlig hygiejne kan vedkommende ikke gøre rent.

En god personlig hygiejne er medvirkende til at opretholde en god sundhed og den kan forebygge visse sygdomme. Personer, som har en forkølelse, hoste, betændte sår, diarré m.m. afgiver flere mikroorganismer til omgivelserne. Da disse mikroorganismer er patogene, kan der være fare for smittespredning.

Hvis man er syg, skal det altid meddeles til arbejdsgiveren, der så tager stilling til, hvorvidt man må arbejde på området eller ej.

7.1. Håndhygiejne



Hænderne er mange steder i løbet af en arbejdsdag, og derfor vil de kunne sprede smitte fra det ene område til det andet. Hænderne skal være rene og neglene skal være korte og uden neglelak.

Flere virus smitter ofte ved host og nys i ansigtet på den raske inden for 2 m eller ved kontaktsmitte via sekret fra hænderne eller overflader, fx dørhåndtag, knapper m.v. Det er derfor vigtigt at udføre hyppig vask af hænder og at holde hænderne væk fra ansigtet.

For at hænderne ikke er årsag til spredning af mikroorganismer, er der særlig fokus på, at hænder skal vaskes ofte og der er også fokus på, hvordan de skal vaskes.



Grundlæggende rengøringshygiejne

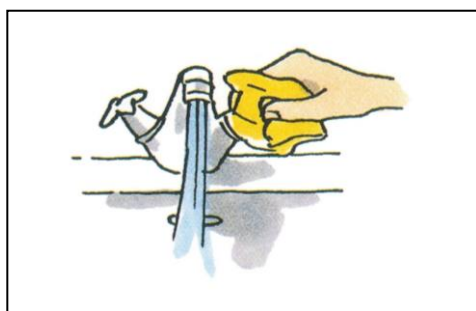
Følgende retningslinjer bør følges:

Vask hænder når:

- Du starter på arbejdet
- Du starter på et rent arbejde
- Du har arbejdet på et urent område
- Du har været på toilettet
- Du har talt i telefon eller skrevet sms
- Du har spist mad
- Du har kløet dig i håret
- Du har taget handsker af
- Du har været ude med affald

7.2. Sådan vasker du hænder:

1. Tag ringe, armbånd og ur af
2. Fugt hænderne med lunkent vand
3. Kom sæbe på og fordel sæben grundigt på hænderne
4. Gnid sæben rundt på alle fingre i mindst 15 sekunder
5. Skyl sæben grundigt af
6. Tør hænderne i et engangshåndklæde.
7. Luk vandhanen med engangshåndklædet. (hvis der ikke er sensor på vandhanen)
8. Håndvasken varer ca. 1 minut i alt.



Ved denne håndvask fjernes snavs og dermed overfladiske mikroorganismer fra hænderne. Normalt vil denne metode være tilstrækkelig for at opretholde god håndhygiejne. Arbejdspladsen kan kræve, at hygiejnen skærpes ved at supplere håndvasken med en hånddesinfektion. Hånddesinfektion kan udføres med håndsprit 70-85 % Ethanol baseret alkohol tilsat glycerol 1-3 %. Alkohol har generel en hurtig og dræbende effekt over for bakterier, svampe og visse virus.

Hånddesinfektion kan også i visse tilfælde erstatte en håndvask, men kun hvis hænderne ikke er synligt snavsede og der ikke er tale om Norovirus. Norovirus fjernes kun ved effektiv håndvask.



7.3. Sådan desinficerer du hænderne:

1. Du tager ca. $\frac{1}{2}$ - 1 tsk. hånd desinfektion (den mængde, der kan være i hånden – nede i fordybningen) og fordeler det på hænderne.
2. Det fordeles overalt på hver finger, mellem fingre, på håndrygge, på håndflader, omkring håndled og evt. underarme.
3. Derefter bearbejdes det i mindst 30 sekunder.
4. Hænderne er nu tørre.

En hånddesinfektion skal udføres korrekt ellers har den meget dårlig eller ingen effekt. Mange tager bare lidt hånddesinfektion og glemmer at bearbejde det ind i hænderne, og så er det kun en falsk tryghed.

7.4. Arbejdstøj

Når man møder på arbejdspladsen, skal man tage rent arbejdstøj på og tage ure og smykker af. Mikroorganismer kan let gemme sig under fugtige ure og smykker, og derfor hører de ikke hjemme i rengøringsarbejdet.

Arbejdstøjet skal være behageligt at have på og ofte har man en standard arbejdsuniform. Ved arbejde på urene områder, eller på områder, hvor arbejdstøjet kan blive forurenet, vil der ofte være krav om at tage et engangsforklæde uden på standarduniformen. F.eks. ved køkkenarbejde eller rengøring på toiletområder.

7.5. Handsker

I rengøringsarbejdet bør man arbejde med handsker på alle steder, hvor hænderne rører ved rengøringsklude og derved kommer i berøring med urene områder. Det er vigtigt at skifte handskerne mellem hvert rum, så handsken ikke er den der overfører mikroorganismer fra et område til et andet. At skifte handsker er en måde at forhindre smittespredning på.

Husk at:

Gå i bad hver dag

Arbejdstøj er rent

Fjern alle smykker og ure

Lad personlige ejendele være i garderoben

Opsæt løst hår

Hold negle rene og korte og undgå neglelak

Vask jævnligt hænder og underarme