

Hur man tar på och av personlig skyddsutrustning - PPE (Personal Protective Equipment)

Mars 2020

Använd rätt arbetsmetoder för att skydda dig själv och begränsa spridningen av smittämnen

- Undvik att röra vid ditt ansikte
- Begränsa ytorna du rör vid
- Byt handskar när de går sönder eller är kontaminerade
- Tvätta händerna eller använd handsprit innan nya handskar sätts på
- Tillse alltid god handhygien

Hur man tar på PPE

PPE ska tas på och av i rätt ordning som visas nedan (och på nästa sida). Inom Sodexo använder vi sällan alla typer av PPE som finns på bild här, men ordningen ska fortfarande följas, utan de steg som inte är relevanta.

1. Engångsrock



1. Engångsrocken ska täcka hela kroppen. Från hals till knä, hela armen ner till handleden och dras ihop i nacken
2. Fäst ihop rocken bak i nacken och midjan.

2. Mask- eller andningskydd



1. Lägg masken i ena handen, forma till en kupa.
2. Placera masken över hakan och dra banden över huvudet(nedre bandet runt nacken)
3. Forma näsbygeln över näsryggen
4. Justera så att masken sluter tätt, runt näsa kind och haka

3. Glasögon eller visir



1. Ta på glasögonen/visiret så att ögonen täcks och justera tills allt sitter bra

4. Handskar



1. Se till att handskarna täcker handlederna och dra dem över rocken (när en sådan används)

Hur man tar av PPE

1. Rock och handskar



1. Framsidan på rocken, ärmarna och handskarna är kontaminerade
2. Ta tag i rockens framsidan och dra i riktning bort från kroppen så banden lossnar. Rör bara vid rockens utsida med handskar på.
3. Ta av dig rocken genom att vika och rulla rocken ut och in, i ett knyte
4. När du tar av dig rocken, dra av dig handskarna samtidigt. Ta av dig dem på samma sätt (ut och in) och rör bara insidan med dina bara händer. Om inte långärmad rock används, greppa handskens insida och rulla handsken ut och in.
5. Tvätta dina händer eller använd sprit

2. Glasögon och visir



1. Utsidan på glasögon och visir är kontaminerade
2. Ta av glasögon eller visir bakifrån, genom att lyfta de elastiska banden. Rör aldrig framsidan på glasögonen eller visiret
3. Om glasögonen eller visiret ska återanvändas, lägg det på avsett ställe för rengöring
4. Tvätta dina händer eller använd handsprit

3. Mask eller andningskydd



1. Framsidan på mask eller andningskyddet är kontaminerad
2. Ta tag i de nedre elastiska banden på mask eller andningskyddet och därefter de övre banden. Dra av utan att röra skyddets framsida.
3. Tvätta dina händer eller använd handsprit

4. Handhygien



1. Tvätta händerna eller använd handsprit omedelbart efter att ha tagit av all PPE