



Egenkontroll i hälsoskyddet

Hälsoskyddslagen förpliktigar verksamhetsutövarna till egenkontroll. Med egenkontroll avses kännedom om den egna verksamheten och dess risker och riskhantering. I egenkontroll enligt hälsoskyddslagen fokuserar man på risker som orsakar sanitära olägenheter (hälsosfaror).

VERKSAMHETSUTÖVAREN ÄR SKYLDIG ATT

1. Identifiera de risker som anknyter till verksamheten
2. Följa upp faktorer som inverkar på riskerna
3. Förhindra att sanitära olägenheter uppstår

Egenkontrollplan

Vi rekommenderar att planen för egenkontroll görs skriftligt. En skriftlig plan är till nytta för verksamhetsutövarna då de ordnar sin verksamhet och upprätthåller kvaliteten i förhållandena. Den är ett bra verktyg för handledningen av ny personal och i utvecklingen av verksamheten. Dessutom är det lätt att med planen visa för hälsoskyddsmyndigheterna de saker som krävs av egenkontrollen.

Vem ska utföra egenkontroll?

Skyldigheten till egenkontroll gäller utövare av verksamhet som inverkar på livsmiljön och som är anmälningskyldig enligt hälsoskyddslagen:

- inkvarteringslokal
- för allmänheten öppen konditionssal, motionslokal
- för allmänheten öppen bastu
- socialvårdens verksamhetsenheter, såsom enheter för effektiverat serviceboende, barnhem, mödra- och skyddshem
- klubbtrymmen för barn och unga, ungdomslokaler
- daghem, gruppfamiljedaghem
- läroanstalter som ordnar förskoleundervisning eller grundläggande utbildning, yrkesutbildning, gymnasieutbildning, högskoleutbildning, grundläggande konstundervisning eller fritt bildningsarbete eller plats för undervisning
- solarium, skönhetsalong
- tatuering eller annan verksamhet med ingrepp i huden
- för allmänheten öppen badstrand
- för allmänheten öppen simbassäng
- vattenverk

Riskbedömning



Egenkontrollen baserar sig på kännedom om den egna verksamheten och på att identifiera riskfaktorer kopplade till den och på en riskhantering. I det här sambandet avses med risker ett förhållande eller en faktor som orsakar sanitär olägenhet (exempel ges senare i anvisningen). Identifiering och uppföljning av risker förebygger som bäst sanitära olägenheter. Det räcker dock inte enbart med att identifiera riskerna utan man bör även identifiera riskernas storlek eller risknivå. I fastställandet av risknivån beaktas de möjliga skadliga följder som risken orsakar samt sannolikheten för att risken realiserar. Tabell 1 och 2 kan användas i riskbedömningen.

Tabell 1. Risknivå utifrån allvarligheten hos händelsens följder och sannolikheten för att den förekommer

FÖREKOMST	FÖLJDER		
	Ringa	Skadlig	Allvarlig
Osannolik	Obetydlig risk	Tolerabel risk	Måttlig risk
Möjlig	Tolerabel risk	Måttlig risk	Betydande risk
Sannolik	Måttlig risk	Betydande risk	Outhärdlig risk

Om till exempel riskens förekomst är möjlig och risken har allvarliga följder om den realiserar är riskens storlek betydande. Men om risken är möjlig och följderna endast uppskattas vara ringa, faller riskklassen ner och är tolerabel. Tabell 2 nedan kan användas som hjälp för att fundera på vad man bör göra med olika stora risker eller om risken överhuvudtaget kräver åtgärder.

Tabell 2. En enkel åtgärdsplan baserad på risken

RISK	ÅTGÄRDER OCH TIDSPERIOD
Obetydlig	Inga åtgärder eller anteckningsdokument behövs.
Ringa	Förebyggande åtgärder behövs inte. Man borde dock överväga bättre lösningar eller förbättringar.
Måttlig	Åtgärder måste vidtas för att minska risken och åtgärderna ska genomföras inom en utsatt tid.
Betydande	Verksamheten får inte inledas före risken har minskats.
Outhärdlig	Verksamheten får inte inledas eller fortsätta före risken har minskats.

Efter att man fastställt risknivån ska man bestämma hur de identifierade riskerna kan minskas och genom vilka åtgärder man hanterar riskerna. Genomförandet av de åtgärder som bestäms utifrån riskbedömningen följs upp och situationen utvärderas på nytt senare. Riskbedömningen görs alltid på nytt då förhållandena eller verksamheten förändras betydligt.



Innehållet i egenkontrollen

I egenkontrollplanen ska man beskriva verksamheten och dess hälsorisker samt förebyggandet av dem. Det är viktigt att identifiera just den egna verksamhetens och verksamhetsmiljöns risker och känna de bestämmelser och rekommendationer som gäller dem.

Nedan ges exempel på saker som kan ingå i planen för egenkontroll. Beroende på verksamhet behöver egenkontrollen nödvändigtvis inte behandla alla punkter. På motsvarande sätt kan det utifrån verksamheten i fråga vara nödvändigt att även behandla sådant som saknas i den här anvisningen.

1. Verksamhet

Beskrivning av verksamheten och lokalerna

- Lokalerna och verksamheten eller servicen i dem
- Tiderna för verksamheten
- Personantal, till exempel kunderna, personalen, lokalernas största personantal på en gång
- Antal och placering av toalettstolar och vattenkranar
- Städning och tvätt
- Fastighetsskötsel
- Avfallshantering
- Utrustning som används i verksamheten
- Rengöring och sterilisering eller desinficering av maskiner och arbetsredskap
- Rengöring och desinficering av ytor

Sanitära förhållanden i lokalerna

- Fysikaliska förhållanden, bl.a. ventilation, värmeförhållanden, buller, belysning
- Kemiska och biologiska förhållanden, bl.a. konstruktionernas och verksamhetens kemiska och mikrobiologiska effekter på inomhusluften, partikelföroreningar i inomhusluften.

2. Riskfaktorer i verksamheten

- Läge och miljö
- Känsliga befolknings- och riskgrupper, såsom barn och äldre, stora personantal
- Verksamheter där en eventuell hälsorisk ingår
- Möjlighet att hålla ytorna och lokalerna rena
- Skadedjur och skadeinsekter
- Förändringar i verksamheten och lokalerna
- Renoveringsbehov i lokalerna
- Hushållsvatten och bruksvatten, kvalitet och temperatur, Legionella

3. Förebyggande av riskfaktorer

- Verksamhet samt lokalernas tillräcklighet och lämplighet med tanke på verksamheten
- Utredning över lokalernas eller byggnadens skick
- Personalens anvisningar och introduktion (till exempel hur personalen introduceras i arbetet, är arbets- och verksamhetsanvisningarna uppdaterade och till allas påseende)



- Handledningen av kunderna
- Samarbete och kommunikation mellan intressegrupper (är de viktigaste kontaktuppgifterna lätta att hitta)
- Uppföljning av funktionsdugligheten hos den utrustning som används i verksamheten
- Agerande i fall av problem med inomhusluften och när det finns skäl att misstänka sådana problem
- Beredskap för epidemier och andra störningar
- Bekämpning av skadedjur
- Underhåll av lokalerna, uppföljning och dokumentation:
 - underhållet, städningen, ordningen och hygien i lokalerna: plan för städningen och uppföljning av förverkligandet av den; anvisningar för textilvården; renheten hos verktygen som används i arbetet.
 - fastighetskötsel: underhållsplaner för fastigheten och den tekniska utrustningen; sotning och rengöring av ventilationsapparaterna; reparationer av lokalerna och deras funktionalitet.

Det lönar sig att utnyttja färdigt material

I utarbetandet av egenkontrollplanen lönar det sig att utnyttja de dokument som redan finns. Sådana här dokument är till exempel fastighetens felanmälningar, reparationer av felen och information om reparationerna samt städplaner, säkerhetsdokument och egenkontrollen för privata producenter av socialtjänster. I planen för egenkontroll kan man hänvisa till övrigt material eller så kan dokumenten bifogas till en del av planen för egenkontroll. Då de dokumenterade åtgärderna finns i planen för egenkontroll kan de utnyttjas på ett och samma ställe.



Exempel på saker som ska beaktas i egenkontrollen

➤ **EXEMPEL: Hushålls- och bruksvattnet samt andra vattensystem**

Vattenverket ansvarar för kvaliteten på vattnet som det levererar i vattennätet. För kvaliteten på vattnet i fastigheten och skicket på rörsystemet i fastigheten ansvarar fastighetsägaren. Vattnet ska inte användas om det har avvikande lukt, smak eller färg, eller om det misstänks ge upphov till symptom. Verksamhetsutövaren ansvarar för att observera vattenkvaliteten och -temperaturerna samt anmäla eventuella avvikelser. Vi rekommenderar att vattentemperaturen följs upp med mätningar som en del av egenkontrollen. Om du upptäcker avvikelser i vattnet ska du kontakta disponenten samt vid behov vattenverket och hälsoskyddsmyndigheten.

Låt alltid vattnet rinna en stund innan det används som dricksvatten eller till matlagning. Det är särskilt viktigt att låta vattnet rinna om det har stått flera timmar i vattenledningen eller om vattenarmaturerna, till exempel en kran eller rören, i fastigheten är nya. Uppvämt vattenledningsvatten, det vill säga bruksvatten, är avsett att användas som tvättvatten och ska inte drickas eller användas till matlagning. Kvaliteten på vattnet i fastighetens varmvattensystem försämras, eftersom temperaturen ökar upplösningen av metaller, kemikalier och ibland även skadliga lukt- och smakämnen i fastighetens vattenledningssystem och vattenarmaturer. I varmvattenberedare kan det även med tiden uppstå utfällningar som försämrar vattnets kvalitet.

Vattnets temperatur är en viktig faktor som inverkar på tillväxten av legionellabakterier. Legionellabakterier kan föröka i vatten med en temperatur på 20–45 °C. Temperaturen på varmt bruksvatten ska i nya och totalrenoverade fastigheter vara minst 55 °C och i gamla fastigheter minst 50 °C i alla vattensystem. För att förhindra uppkomsten av legionellabakterier är det bra att hålla temperaturen på det varma bruksvattnet på omkring 55–60 °C, oavsett systemets ålder. Det kalla vattnets temperatur ska vara under 20 °C för att förhindra tillväxt av legionellabakterier. Vattensystem som används lite eller ibland inte används alls är möjliga tillväxtplatser för legionellabakterier. Fastighetens samtliga vattenpunkter ska användas regelbundet, så att vattnet inte står i fastighetens vattensystem. Det är skäl att se till att fastighetens vattenledningar och -armaturer är i gott skick och fungerar som de ska.

Vattensystem där legionellabakterier kan växa är bland annat:

- hushållsvattensystem
- brukssystem för varmt vatten
- bubbelpooler och jacuzzin
- luftfuktare

➤ **EXEMPEL: Inomhusluft och ventilation**

Faktorer som påverkar inomhusluftens kvalitet är många, bland annat

- damm och andra partiklar
- kemiska orenheter
- mikrober
- radon
- temperatur



- luftväxling
- ordning och städning

I säkerställandet av en god inomhusluftkvalitet är det viktigt att ordna verksamheten så att man beaktar lokaler-
nas tillräcklighet och att de används på planerat sätt. Till exempel ska ett lager endast användas som lager och
inte som vistelserum. Antalet personer som samtidigt vistas i lokalen ska ställas i förhållande till för hur stort
personantal man som mest kan garantera en god inomhusluft i lokalen i fråga.

Syftet med ventilationen är att avlägsna orenheter, fukt och överloppsvärme från inomhusluften i vistelseut-
rymmen samt att se till tillgången till ren tilluft. I egenkontrollen lönar det sig att beakta exempelvis saker kopp-
lade till rengöringen och service av ventilationsmaskinerna, såsom att regelbundet byta tilluftsfiltern samt att
rengöra till- och frånluftskanalerna.

Inomhusluftsolägenheter kan man misstänka om byggnaden visar till exempel följande slags missförhållanden:

- avvikande lukt
- dålig luft
- för låg temperatur eller drag
- för hög temperatur
- synligt mögel eller spår efter fuktskador
- otillräcklig ventilation
- symtom som blir bättre eller försvinner under vistelse på andra platser (t.ex. andningsvägssymtom, irri-
terade ögon och hud, huvudvärk, trötthet).

Vi rekommenderar att en verksamhetsmodell utarbetas för situationer där man misstänker problem med inom-
husluften. Det lönar sig att utarbeta verksamhetsmodellen med fastighetsägaren. I verksamhetsmodellen är
första anvisningen att kontakta fastighetsägaren eller den instans som ansvarar för underhållet då man misstän-
ker problem med inomhusluften. I verksamhetsmodellen ska man även beakta hur de som eventuellt lider av
inomhusluftens olägenheter hänvisas till hälsovården samt kommunikationen till kunder och personal.

➤ **EXEMPEL: Avfallshantering och avloppsvatten**

Avfallshanteringen ska ordnas så att avfallet inte orsakar sanitära olägenheter i något skede. Med avfallshante-
ring avses förvaring, insamling, transport, behandling och utnyttjande av avfall. Fastigheterna ska fästa upp-
märksamhet vid bland annat placeringen och skötseln av avfallsinsamlingskärlen, så att de inte orsakar luktolä-
genheter eller andra sanitära olägenheter. Skadedjur ska förhindras tillgång till avfallskärlen, t.ex. genom att se
till att avfallskärlen är hela och har lock och att tömningen sker tillräckligt ofta så att man alltid kan stänga
locken. På vissa platser måste man även sörja för smittoskadliga avfall, såsom skärande och stickande avfall som
ska samlas in och förvaras i kärl med varningsmarkeringar och transporteras till ändamålsenligt förstörande.

Platsen ska även ha ett fungerande och ändamålsenligt avloppsvattensystem. Avloppen och deras rengörings-
och andra utrustningar ska planeras, placeras, byggas och underhållas så att avloppsvattnet inte orsakar sani-
tära olägenheter. Avloppsvattnet får inte orsaka en försämring av hushållsvattnets eller badstrandsvattnets
kvalitet eller smutsa ned jordmånen.



➤ **EXEMPEL: Miljöns inverkan på känsliga befolknings- och riskgrupper**

Risikfaktorer kopplade till miljön kan vara bland annat livlig trafik, industriverksamhet, energiproduktion, jordbruk, jordmån eller olika fritidsområden eller verksamheter som orsakar olika utsläpp. Vad gäller miljön bör man även beakta exempelvis avledningen av regnvatten bort från byggnaden.

I riskbedömningen för vårdinrättningar för äldre och barn bör man beakta närområdets trafikmängder och -buller. Dessutom bör man beakta att alla som använder lokalerna inte nödvändigtvis kan berätta om missförhållanden, och då betonas verksamhetsutövarens roll som identifierare och förebyggare av sanitära olägenheter ytterligare.

➤ **EXEMPEL: Särdrag i allmänna bastur**

I allmänna bastur är en risk, alltså en faktor som eventuellt orsakar sanitära olägenheter, frågor kopplade till fukt, städningen av bastun och kundernas beteende. Fukten får inte orsaka risk för växande mikrober i strukturerna, maskinerna eller på deras ytor.

Metoder för att hantera fukt är exempelvis ventilation, torkning av bastun efter att den använts och val av lämpliga ytmaterial. Risker kopplade till städningen kan hanteras bland annat med städanvisningar samt genom att välja rätt tvättmedel och -metoder. Bastulavarna ska vara av material som tål slitage och som är lätt att hålla rent.

Risker kopplade till kundernas beteende kan man sträva efter att minska bland annat med att ge anvisningar om hur bastun ska användas. Sådana här anvisningar är exempelvis uppmaningar att tvätta sig för bastubadandet och anvisningar om var smutsiga handdukar ska lämnas. Förvaringen av ren och smutsig tvätt ska ordnas så att det inte finns en risk för att de blandas ihop.

➤ **EXEMPEL: Särdrag hos daghem**

På daghem betonas beredskapen inför epidemier samt olika saker som gäller hygien och renhållning. Att lokalerna och ytorna är lätta att hålla rena, intervallet för byte och tvätt av leksaker och sängkläder samt parasit-smittor som löss och springmask är exempel på saker som man bör fästa uppmärksamhet vid i egenkontrollen. Andra riskfaktorer som stiger fram är ofta buller, som man kan fundera på att hantera i planen för egenkontroll. Även ett tillräckligt antal toalettstolar samt rump- och handtvättställ och tillgången till dem är en allmän riskfaktor på daghem. På daghem ska det finnas en toalettstol och ett handtvättställ för varje tiotal barn. Dessutom kräver arbetarskyddsmyndigheterna att personalen ska ha egna toaletter på arbetsplatserna.

➤ **EXEMPEL: Särdrag hos motionssalar**

Risikfaktorer hos motionssalar kan vara bland annat en tillräcklig ventilation. Bristfällig ventilation kan man märka på bland annat lukt och hög temperatur inomhus. Bruksförhållandena kan bäst observeras då det maximala personantalet har vistats i lokalerna tillräckligt länge. Till riskfaktorerna hör även underhåll och rengöring av de redskap och maskiner som används. Städningen av lokalerna ska ske planerligt. Att rengöra städredskapen och förvara dem korrekt är grundförutsättningar för en god hygien. Även städningen av lager och andra utrymmen planeras och schemaläggs. Beroende på var konditionssalen ligger kan riskfaktorer vara bullerolägenheter som verksamheten orsakar de närliggande bostäderna eller andra vistelseutrymmen.



➤ **EXEMPEL: Särdrag hos inkvarteringslägenheter**

Risker som kan orsaka sanitära olägenheter för inkvarteringslägenheter är exempelvis miljön, lokalernas tillräcklighet och ändamålsenlighet, faktorer kopplade till inomhusluften, toalettutrymmenas tillräcklighet, tvätt av lakan samt vattenkvaliteten. Genom att exempelvis förvara, använda och tvätta lakan och sängkläder korrekt kan man förebygga bland annat sanitära olägenheter som beror på skadedjur eller damm. En extrarisk är kundernas personliga lakan. Om inkvarteringsrörelsen tillåter användningen av egna lakan lönar det sig att beakta detta i egenkontrollen.

En eventuell risk kan även vara förekomsten av vägglöss eller annan ohyra. I egenkontrollen kan man fundera på beredskapen inför vägglöss med början i hur de identifieras. Dessutom lönar det sig för verksamhetsutövaren att ha en tydlig verksamhetsplan ifall man påträffar vägglöss: hur anvisar man kunden, vad gör man själv, var finns skadedjursbekämpningens kontaktuppgifter. Det lönar sig även att komma överens om en kontinuerlig uppföljning och stickprover med skadedjursbekämpningen.

➤ **EXEMPEL: Särdrag hos skönhetsalonger**

På skönhetsalonger behandlar man hud vilket innebär en smittrisk för sjukdomsalstrare. Infektioner kan orsakas av bland annat virus såsom hepatitvirus eller HIV, bakterier såsom stafylokokker och streptokocker samt svamp. Smittrisken uppstår exempelvis då en sjukdomsalstrare kan ta sig in på söndrig hud eller på en slemhinna såsom i ögat, näsan eller munnen. Vid åtgärder i skönhetsalonger kan smitta ske genom beröring direkt från ett redskap som är kontaminerat med en sjukdomsalstrare eller från utförarens händer till kunden. Smitta kan också ske indirekt via ytor.

Risken kan även vara en otillräcklig ventilation, särskilt om man gör akrylnaglar i lokalerna eller om verksamheten är dammande. Det är viktigt att använda punktsug för att förebygga spridningen av dofter och damm.

En hygienisk användning, service och förvaring samt lagring av redskap, verktyg, maskiner och annat material är grundförutsättningarna för god hygien. Hygieniska arbetsrutiner har mycket stor betydelse för förhindrandet av infektioner. För att minska riskerna rekommenderas engångsutrustning. I fotvården kan man använda fat skyddade med engångsskyddspåsar. Arbetsredskap för fotvård ska alltid förvaras separat från andra arbetsredskap. Genom omsorgsfull rengöring, desinficering och vid behov även sterilisering säkerställer man att engångsredskapen inte orsakar risk för smitta. Med sterilisering avses så effektiv upphettning att mikrober och deras sporer dör. Det lönar sig att regelbundet testa hur steriliseringen lyckas med hjälp av en indikator. Om man utför behandlingsåtgärder där huden penetreras är det bra att byta arbetskläder dagligen och alltid när det behövs. Risken för att smittsamma sjukdomar sprids via droppar kan minskas genom användningen av munskydd.

Man kan sträva efter att minska riskerna genom att utreda kundens lämplighet för den behandling som erbjuds genom att be kunden fylla i ett frågeformulär före behandlingen. Det är också bra att ge kunden skriftliga anvisningar för efterbehandlingen.



Denna anvisning finns även på vår webbplats: www.symi.fi -> Material -> Anvisningar

Mer information

- [Hälsoskyddslagen \(763/1994\)](#)
- Den s.k. [förordningen om boendehälsa](#); förordningen om sanitära förhållanden i bostäder och deras krav och åtgärdsgränser (545/2015)
- Info om anmälningspliktig verksamhet, dricks- och badvatten, boendehälsa; [Tillstånds- och tillsynsverket för social- och hälsovården](#) (Valvira)
- Radon i inomhusluften; [Strålsäkerhetscentralen](#) (STUK)
- Legionellbakterier i vattensystemen; [Institutet för hälsa och välfärd](#) (THL)