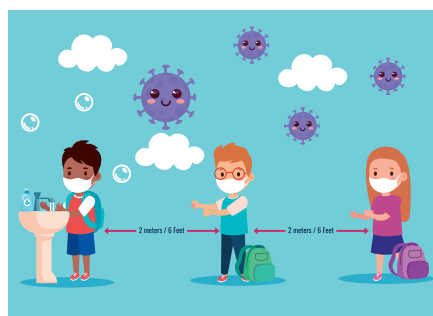


# Hygien kontra renlighet: Hur det egentligen ligger till

*Varför det kan leda till skada om allmänheten inte förstår skillnaden mellan dessa begrepp, särskilt under covid-19-pandemin, och vad vi bör göra åt det.*



Den farligaste pandemin som världen upplevt på ett sekel har verkligen ökat medvetenheten om renlighet och hygien. På tv, i tryckta medier och på nätet uppmuntrar experterna oss att bära munskydd, tvätta händerna, inte röra vid ögon, näsa och mun samt undvika trängsel.

Men vad innebär det egentligen i fråga om att begränsa covid-19-viruset?

Det är tydligt att alla dessa steg är viktiga när det gäller att dämpa spridningen av viruset, men det finns mer att tänka på.

Vi ska börja med att titta på vad orden "renlighet" och "hygien" betyder i det här sammanhanget.

## RENLIGHET OCH HYGIEN: SKILLNADEN

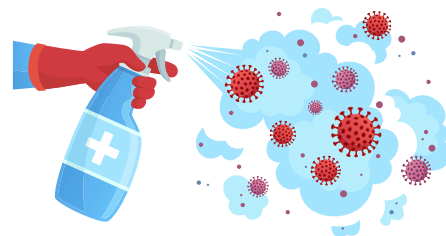
Om du gör en Google-sökning på "skillnaden mellan renlighet och hygien" får du mängder av träffar! I början av listan finns följande:

"Rengöring handlar i många fall om att avlägsna smuts, avfall eller oönskat skräp från föremåls ytor med hjälp av rengöringsmedel och nödvändig utrustning. Hygienpraxis är inriktad på att förebygga sjukdomar genom rengöring som en av flera metoder."

Källan, en artikel som publicerats på open.edu, fortsätter: "Ordet renlighet bör inte användas istället för hygien." Faktum är att många människor, och även media, inte förstår skillnaden mellan dessa begrepp utan ofta använder dem synonymt. Det framkommer av omfattande undersökningar av International Scientific Forum on Home Hygiene som 2018 granskade artiklar som publicerats mellan 1989 och 2017.

1989 är ett nyckelår eftersom det var då den så kallade hygienhypotesen först publicerades. Den utgick från att "ökad allergi bland barn berodde på minskad exponering för barnsjukdomar, delvis på grund av mindre familjer – men även förbättrade bekvämligheter i hemmet samt förbättrad hygien." Den här teorin har sedan dess avfärdats av många hälsoexperter, men stöds fortfarande av allmänheten, inklusive representanter för media och "experter" som de citerar. Hälsoexperter nämner snarare viktiga bidragande faktorer som att alltför

föredrar kejsarsnitt istället för naturlig förlossning, flaskor som ersättning för amning, mindre syskoninteraktion och mindre tid utomhus. De noterar även att förändrad kost och överdriven användning av antibiotika kan ha en negativ inverkan på vår förmåga att bibehålla ett hälsosamt mikrobiom.



Den andra missuppfattningen är att smuts orsakar bristande hygien och att man kan förhindra infektioner genom att avlägsna den. Problemet med den här teorin är att människans hälsa är beroende av en mängd olika icke skadliga mikroorganismer, det mänskliga mikrobiomet. Genom att betrakta alla mikroorganismer som lika skulle vi kanske kunna påverka spridningen av covid-19 genom att förstöra dem alla, men det har även potentiellt allvarliga bieffekter. Till exempel kan minskad biologisk mångfald av tarmens mikroorganismer, som är viktiga för funktioner i människokroppen, leda till fetma, diabetes, födoämnesallergi, med mera. Men det innebär inte, som vissa artiklar i media antyder, att människor ska undvika att tvätta händerna eller låta sina barn få i sig smuts för att öka mängden tarmbakterier i kroppen eller försöka öka immuniteten. Konceptet att det moderna livet skulle vara "för rent" är falskt.



### STRÄVAN EFTER HYGIEN

En artikel i "Perspectives in Public Health", skriven av Sally Bloomfield, hedersprofessor vid London School of Hygiene & Tropical Medicine, lyfter fram hygien som ett sätt att skydda oss mot infektioner och noterar att detta är en viktig folkhälsofråga. Den undermineras av idén att vi har blivit "för rena" för vårt eget bästa, som härrör från 1989 års hygienhypotes. Hon påpekar: "Genom att vi exponeras för mikroorganismer regleras immunförsvaret så att det tolererar snarare än angriper sådant som pollen, vilket faktiskt är ofarligt om det får vara i fred." Artikeln förklarar vidare:

*"Interaktion mellan smittämnen och människor orsakar infektioner och kan vara dödlig, men den snabba utvecklingen av mikrobiomvetenskapen visar nu att exponering för "nyttiga" mikroorganismer, genom kontakt med andra människor, djur och natur, är avgörande för hälsan. Dessa organismer gör att vi kan bygga upp ett mångsidigt mikrobiom i tarmarna, andningsvägarna, huden och andra kroppsdelar. Att inte bibehålla en varierad mikroflora på och i vår kropp är kopplat till ett ökat antal sjukdomar som inte bara inkluderar allergier (astma, eksem, hösnuva och födoämnesallergier), utan även autoimmuna sjukdomar (multipel skleros, typ 1-diabetes och inflammatorisk tarm-sjukdom). Dessa sjukdomar har ökat dramatiskt, särskilt under de senaste 50 åren. Brist på varierat mikrobiom är också kopplat till andra sjukdomar, till exempel depression och fetma."*

Men det betyder inte att man ska gå till ytterligheter som att "äta smuts" för att vi är för rena, eller sträva efter överdriven renlighet på bekostnad av hygien i hemmet.

### RIKTAD HYGIEN: ETT RAMVERK FÖR FÖRÄNDRING

Enligt International Scientific Forum on Home Hygiene är "riktad hygien en riskhanteringsmetod för hygien i hemmet och vardagslivet." Målet är att fokusera våra hygienrutiner på platser och tillfällen då det är mest sannolikt att skadliga mikroorganismer sprids ... snarare än att betrakta hygien som "renlighet som syftar till att utrota smuts", där smuts uppfattas som den främsta källan till skadliga mikrober.

Detta gäller särskilt under covid-19-pandemin och återspeglas i råden om att bära munskydd, tvätta händerna ofta, använda handdesinfektion och undvika att vidröra mun, näsa och ögon, som vi har hört hälso- och sjukvården upprepa om och om igen under pandemin. Vad innebär det egentligen för hemmet och vardagshygien, särskilt när det gäller spridningen av covid-19?

De huvudsakliga källorna till skadliga mikrober, till exempel coronaviruset, kommer från smittade personer som kan ha symtom eller vara symtomfria. Även om viruset kan vara luftburet och överföringen kan minskas genom användning av munskydd, är det precis lika viktigt att hålla kontaktytor fria från viruset så långt det går. Det betyder att ytorna behöver städas med rengöringsmedel eller desinfektionsmedel, helst med engångstraror eller pappershanddukar. En desinfektionsservett är effektiv för en yta på ungefär en kvadratmeter, därefter bör en ny servett användas. Om du använder samma servett till en större yta sprider du helt enkelt bara partiklarna till andra områden. Andra riktade åtgärder är att hålla badrummet rent och omedelbart kasta näsduken samt tvätta och desinficera händerna när du har hostat, nyst och snutit dig (med näsan och munnen täckt

av näsduken). Det kan även vara effektivt att använda engångshanddukar för att torka händerna efter tvätt. Om tyghanddukar används bör de tvättas minst en gång i veckan. Det gäller även för rengöringstraror som används flera gånger. Och rengöringssvampar ska användas i högst en månad!

På tal om tvätt rekommenderar experter även att man tvättar händerna efter att man tagit i smutstvätt eftersom det kan finnas skadliga mikroorganismer där. Dessutom ska varmt vatten användas när det inte är skadligt för de plagg som tvättas. Det finns också produkter för tvättdesinfektion på marknaden som



**Sammanfattningsvis bidrar riktad hygien till att skydda oss mot smittsamma sjukdomar på ett sätt som minimerar överdriven förstörelse av nyttiga (och nödvändiga) mikroorganismer.**



kan hjälpa till att förstöra skadliga organismer, även utan varmt vatten.

### VIKTIGA LÄRDOMAR

Det finns en distinkt skillnad mellan renlighet och hygien, och dessa två begrepp ska inte förväxlas. Kom ihåg att rengöring endast är en del av god hushållshygien, och att ett "för rent" hem inte orsakar mottaglighet för sjukdomar. Det viktiga är att balansera skyddet mot skadliga smittämnen, till exempel coronaviruset eller influensavirus – särskilt nu när vi går in i influensasäsongen – samtidigt som vi fortsätter att exponeras för de nyttiga mikroorganismerna som främjar god hälsa. Riktad hygien är ett effektivt sätt att ta sig an den utmaningen.

Att använda servetter, näsdukar och pappershanddukar för engångsbruk, särskilt när virusmängden kan vara hög, rekommenderas också starkt.

Genom att följa dessa riktlinjer kan du, utöver de vanliga riktlinjerna om handtvätt eller desinfektion mot infektionssjukdomar, använda munskydd och social distansering för att bromsa spridningen av det här dödliga viruset.

<sup>1</sup> Mikrobiom är det genetiska materialet för alla mikroorganismer – bakterier, svampar, protozoer och virus – som lever på och inuti människokroppen. Forskarna menar att vår mänskliga mikroflora (organismer som lever i tarmar, andningsvägar, huden osv.) utgörs av ett organ som är lika viktigt för hälsan som vår lever och våra njurar. Källa: Att förebygga smittsamma sjukdomar och ta itu med antibiotikaresistens är allas ansvar: En uppmaning till integrerad strategi för ändrat hygienbeteende i hemmet och i vardagen, publicerad av International Scientific Forum on Home Hygiene, oktober 2018.

<sup>2</sup> <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1757913919878367>



MER INFORMATION PÅ  
<https://europeantissue.com/tissue-paper>

FRÅGOR?  
KONTAKTA

Fanis Papakostas  
Ordförande European Tissue Symposium  
[fanis.papakostas2@gmail.com](mailto:fanis.papakostas2@gmail.com)