

# Higiene de mans

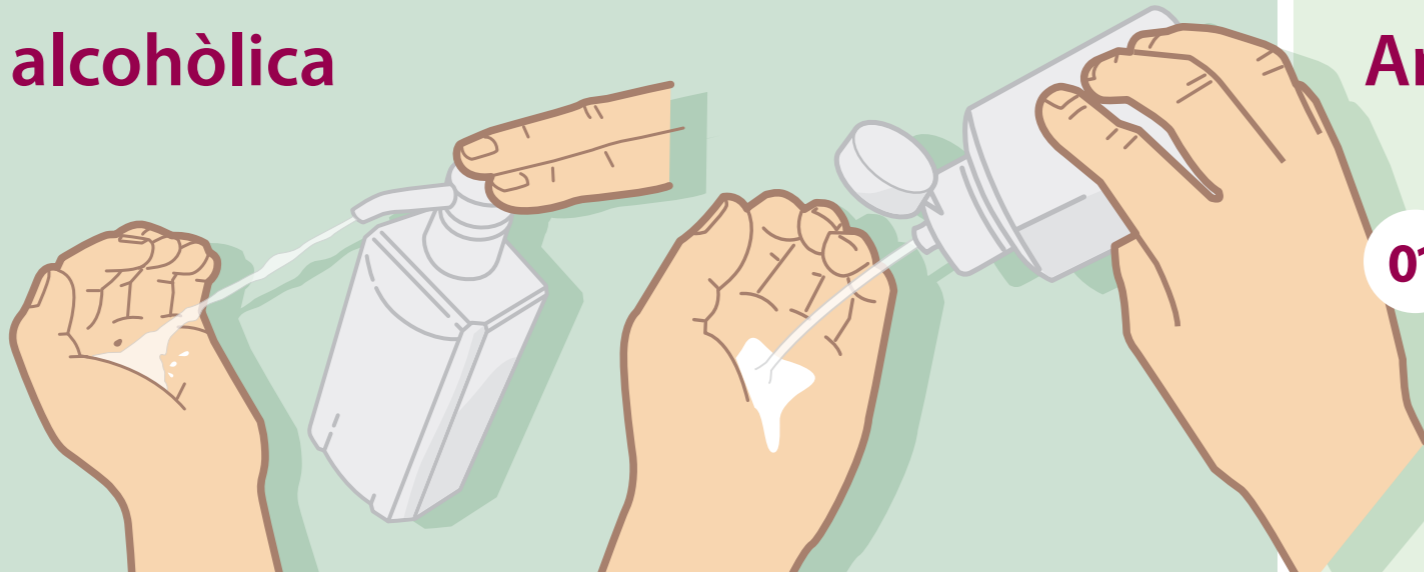
Aquella neteja de mans la finalitat de la qual és **eliminar, reduir o inhibir** el creixement de microorganismes i que es realitza amb **solució alcohòlica o sabó asèptic**

Recorda que la higiene de mans és **bidireccional: et protegeix a tu i a l'usuari**

## Com?

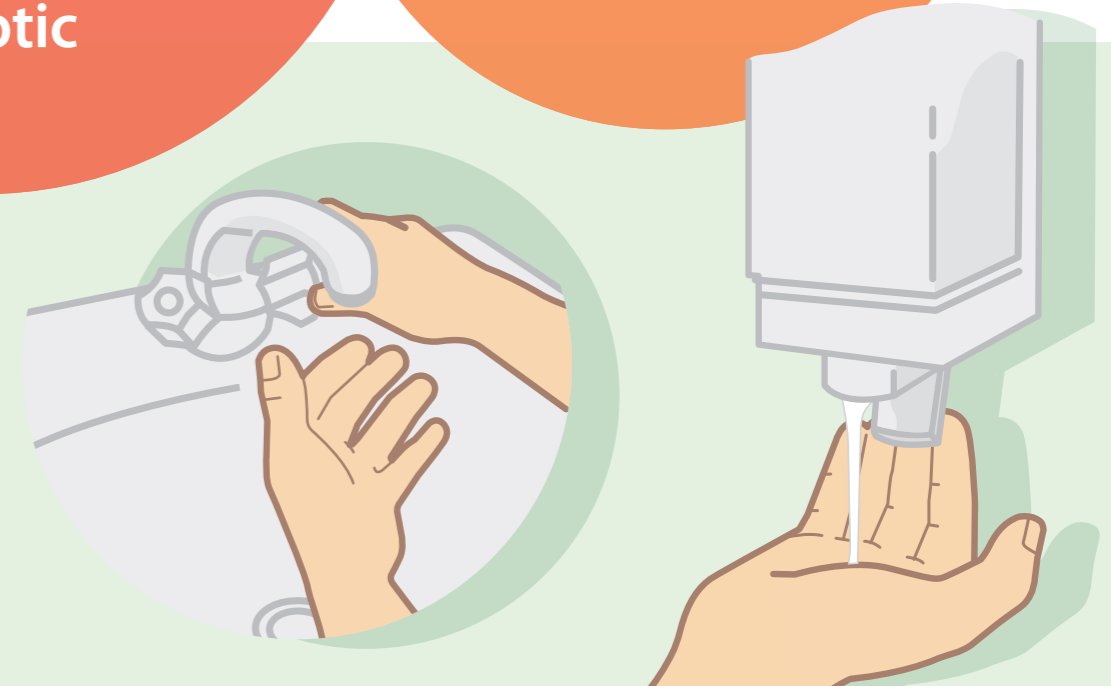
### Amb solució alcohòlica

**01** Diposita la solució alcohòlica en el **palmell de la mà**



### Amb sabó

**01** Mulla't les mans amb aigua i diposita la **quantitat necessària** de sabó



### En els dos casos



**02** Frega el **palmell** de la mà esquerra amb el de la dreta, i a l'inrevés



**03** Col·loca el **revers** d'una mà amb el **palmell** de l'altra. Repeteix amb l'altra mà



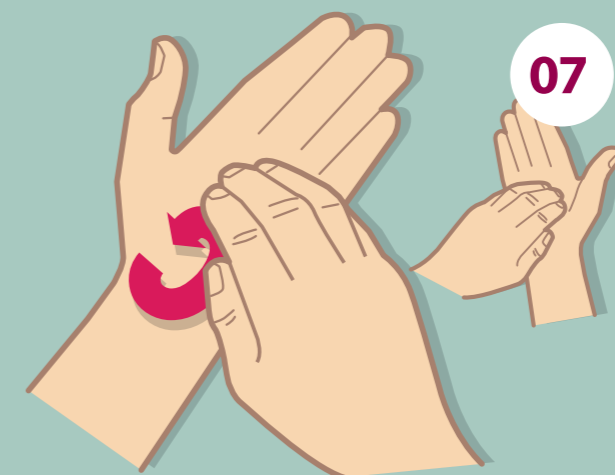
**04** **Entrellaça els dits** de les mans i frega els palmells entre si



**05** Frega el **revers dels dits** d'una mà amb el palmell de l'altra. Primer els dits d'una mà i posteriorment els de l'altra



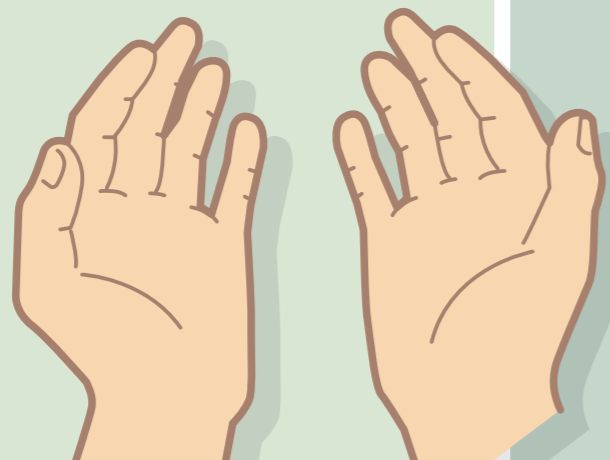
**06** Frega el **polze** esquerre, atrapant-lo amb el palmell dret, realitzant un moviment de rotació. Fes el mateix amb l'altre polze



**07** Frega amb un **moviment de rotació**, la punta dels dits d'una mà contra el palmell de l'altra mà i viceversa

### Amb solució alcohòlica

**08** Deixa que la solució s'assequi sola



### Amb sabó



**Esbandeix-te** les mans amb aigua i eixuga-te-les amb una **tovallola d'un sol ús**. Utilitza aquesta **mateixa tovallola** per tancar l'aixeta, i diposita-la en el contenidor adequat

## Quan?

### Abans de

- 01** Tocar l'usuari
- 02** Realitzar un procediment net/asèptic

### Després del

- 01** Contacte amb l'entorn de l'usuari
- 02** Risc d'exposició a fluids o excrecions corporals
- 03** Contacte amb l'usuari

### Altres consideracions

- 01** Utilitza **preferentment una solució alcohòlica** abans que un sabó. És menys irritant per a la teva pell
- 02** **No utilitzis anells**. La pell de sota d'aquests està més densament poblada de microorganismes
- 03** **Porta les ungles curtes**. La zona de les ungles conté més gèrmens
- 04** Si has d'utilitzar **guants, no** ho facis amb les **mans humides**. La teva pell pot irritar-se
- 05** **Hidrata les teves mans**. Una higiene freqüent pot fer-te malbé la pell de les teves mans. Aplica't cremes hidratants que siguin compatibles amb guants i amb productes d'higiene

Basat en el "Hand Hygiene Technical Reference Manual" de la Organització Mundial de la Salut 2009