

Coneguem...

RISCOS BIOLÒGICS

5 CONSELLS PER A MILLORAR LA TEVA HIGIENE DE MANS



PRACTICA LA TÈCNICA APROPIADA

Desenvolupar una tècnica adequada per a la higiene de mans és imprescindible per assegurar que estan ben netes, tant si es fa servir aigua i sabó com un preparat amb base alcohòlica (PBA).

És important practicar la **tècnica correctament** i durant els **temps establerts**, sobretot quan es fa servir un PBA. Les zones de les mans on la solució no arriba de manera adequada es troben tan poc higienitzades com abans d'aplicar-la, i això genera una **falsa sensació de seguretat**.

RENTAR-SE AMB AIGUA I SABÓ

Fregar-se les mans enèrgicament amb sabó seguit d'un esbandit abundant, i eixugar-se-les posteriorment.

AVANTATGES:

- "Efecte d'arrossegament" per l'acció de l'aigua.
- Facilita la neteja encara que la tècnica no sigui bona.
- Preferible si hi ha lesions a les mans.
- Disminueix l'adherència dels professionals per la necessitat de disponibilitat de temps, lavabo, sabó, tovalloles d'un sol ús.

QUAN:

- Les mans estan visiblement brutes, tacades de sang o altres fluids corporals, o després d'usar el vàter.
- Se sospita o es té constància d'haver estat exposat a patògens que alliberen espores, i en particular brots de *Clostridium difficile*.

DESINFECCIÓ AMB PBA: Fregar-se les mans amb un PBA i deixar-les eixugar a l'aire.

AVANTATGES:

- Més ràpid, i no depèn d'un lavabo.
- Efecte residual (persistència de l'efecte bactericida) més gran que amb el sabó convencional.
- Més tolerància dermatològica de la pell que el sabó.
- Menys efectivitat en mans amb matèria orgànica: en aquests casos es recomana un rentat amb sabó.

QUAN:

- De manera habitual quan les mans **NO** estan visiblement brutes.
- De manera preferent, en els **Cinc moments**.



[Instruccions per a una higiene correcta de mans](#)



“ RENTA'T LES MANS
SALVA VIDES

2 PRACTICA ELS TEUS CINC MOMENTS

Rentar-se les mans és una mesura preventiva senzilla que protegeix el pacient i et protegeix a tu. I hi ha 5 moments essencials per practicar-la:

1. **Abans de tocar el/la pacient:** renta't les mans, protegiràs el/la pacient dels gèrmen que hi pugui haver a les mans.
2. **Abans de començar una tasca neta o asèptica:** renta't les mans just abans per evitar que els gèrmen puguin entrar al cos del pacient.
3. **Després del risc d'exposició a líquids corporals,** després de treure't els guants. Et protegiràs i protegiràs l'entorn.
4. **Després de tocar el/la pacient i la zona que l'envolta,** quan t'allunyis del / de la pacient.
5. **Després del contacte amb l'entorn del / de la pacient,** per protegir-te i protegir en un entorn de gèrmen.

3 CUIDA'T LA PELL I LES UNGLES

Fes servir cremes hidratants de mans per evitar dermatitis de contacte. És recomanable que ho facis al final de la jornada laboral i en els moments de descans.

- No utilitzis aigua calenta per esbandir-te les mans.
- No et rentis les mans amb aigua i sabó just abans ni després d'utilitzar PBA.
- Després de fer servir PBA o rentar-te amb aigua i sabó, deixa que s'eixuguin del tot abans de posar-te els guants.
- No facis servir unghes artificials quan estiguis en contacte directe amb els/les pacients.
- Mantingues les unghes naturals curtes (0'5 cm de llarg).

4 EVITA LES JOIES

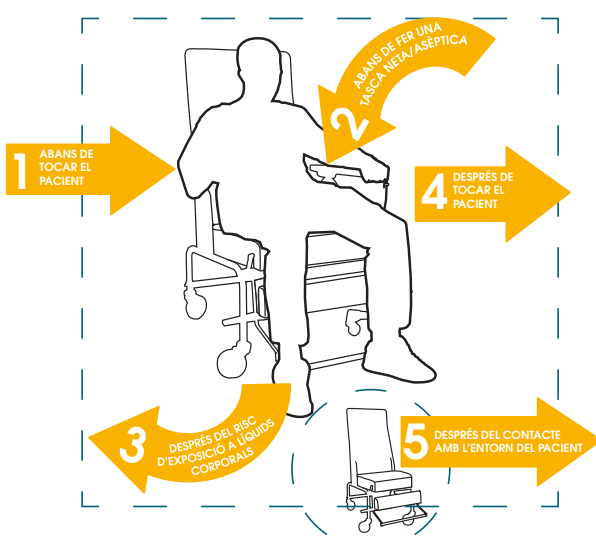
- Si fas atenció sanitària, sobretot durant els **Cinc moments**, treu-te els anells, els rellotges i les polseres.

5 UTILITZA ELS GUANTS CORRECTAMENT

- L'ús de guants no substitueix la neteja de les mans per fricció o rentat. Te les has de rentar abans i després de fer servir els guants.
- Utilitza els guants sempre que prevegis contacte amb sang, fluids corporals, secrecions, pell no intacta o mucosa d'un pacient.
- Treu-te els guants després d'atendre un pacient. No facis servir el mateix guant per atendre més d'un pacient.
- Si portes guants durant l'atenció a un pacient, canvia'ls o treu-te'ls quan passis d'una zona del cos contaminada a una altra de neta del mateix pacient.
- No reutilitzis els guants.

MANS SEMPRE NETES

ELS TEUS 5 MOMENTS PER A LA HIGIENE DE MANS



Adaptat de l'OMS Guidelines on hand hygiene in health care (Organització Mundial de la Salut)

MC

MUTUAL
AMB LA
SALUT
LABORAL,
AMB LES
PERSONES
AMB TU

24 hores d'atenció
900 300 144
www.mc-mutual.com

