

Salut/Institut Català de la Salut/
Direcció de Cures

Procediments
d'higiene de mans

ICS_INF_AiD_P_001
Data de revisió: 06/2022
Versió: .02



PROCEDIMENTS D'HIGIENE DE MANS

Juny de 2020_v2

Títol del document:	Procediments d'higiene de mans
Tipus de document:	Procediment
Elaborat per:	Direcció de Cures – Institut Català de la Salut
Codi del document:	

Gestió d'aprovació i de modificacions

Número de versió	Data de realització	Data de revisió/ modificació	Validació per	Data de la propera revisió
Versió núm. 01	05/2020		Direcció de Cures	05/2022
Versió núm. 02	06/2020		Direcció de Cures	06/2022
Versió núm. 03				

Responsables de l'edició:

- Dolors Domènech Bagué. *Coordinadora del GEICS d'Antisèpsia i Desinfecció de l'ICS. Infermera referent del Servei de Medicina Preventiva de l'Hospital Universitari Dr. Josep Trueta.*
- Gemma Calvet Tort. *Infermera - gestora de projectes de la Direcció de Cures del Centre Corporatiu de l'ICS.*

Autoria:

- Marlene Álvarez Martins. *Farmacèutica hospitalària del Servei de Farmàcia de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol.*
- Carmen Andrés Ortiz. *Infermera coordinadora de la Central d'Esterilització de la Gerència Territorial de Barcelona*
- Enriqueta Borràs Gallart. *Responsable de l'Àrea d'Infermeria de la Gerència Territorial de Barcelona.*
- Gemma Calvet Tort. *Infermera - gestora de projectes de la Direcció de Cures del Centre Corporatiu de l'ICS.*

- Irma Casas García. *Metgessa adjunta de Medicina Preventiva de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol.*
- Laia Castellà Fàbregas. *Infermera clínica de Control d'Infecció de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol.*
- M. Dolors Castellana Perelló. *Infermera de la Unitat Funcional d'Infeccions Nosocomials de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova.*
- Dolors Domènech Bagué. *Coordinadora del GEICS d'Antisèpsia i Desinfecció de l'ICS. Infermera referent del Servei de Medicina Preventiva de l'Hospital Universitari de Dr. Josep Trueta.*
- Marie France Domènech Spanedda. *Infermera de Vigilància i Control de la Infecció de l'Hospital Verge de la Cinta.*
- Carme Ferrer Barberà. *Infermera supervisora de Malalties Infeccioses de Medicina Preventiva i Control d'Infecció de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron.*
- Sandra García Arroyo. *Infermera supervisora de Recursos Materials i Logística de l'Hospital Universitari Joan XXIII.*
- Montse Carmen García Casanova. *Infermera referent de Qualitat i Seguretat del Pacient de l'EAP Disset de Setembre del Prat de Llobregat del SAP Delta (DAP Costa de Ponent).*
- Laura Gavaldà Mestre. *Metgessa especialista de Medicina Preventiva i Salut Pública de l'Hospital Universitari de Bellvitge.*
- Carme Gutiérrez Milla. *Infermera higienista de l'Hospital Universitari de Bellvitge.*
- Àgueda Hernández Rodríguez. *Biòloga especialista en Microbiologia i Parasitologia del Laboratori Clínic Metropolitana Nord.*
- Carme Miralles Marín. *Infermera de la Unitat de Catàleg de la Gerència de Compres de l'ICS.*
- Susanna Morales Barrera. *TCAI referent de Qualitat i Seguretat del Pacient de l'EAP Sant Celoni del SAP Vallès Oriental (DAP Metropolitana Nord).*
- Montserrat Olona Cabases. *Metgessa de la Unitat de Medicina Preventiva i Epidemiologia de l'Hospital Universitari Joan XXIII.*
- Ana María Soriano Ferrin. *Infermera referent de Qualitat i Seguretat del Pacient de l'EAP Montbaig de Viladecans del SAP Delta (DAP Costa de Ponent).*
- Montserrat Artigas Lage. *Directora de Cures. Centre Corporatiu de l'ICS.*

Llicència

Alguns drets reservats © 2020, Generalitat de Catalunya. Institut Català de la Salut



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-No Comercial Sense Obres Derivades 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a la **pàgina web de Creative Commons**.

Edició: Gabinet de Comunicació. Direcció de Comunicació i Responsabilitat Social Corporativa.
Institut Català de la Salut

Índex

Contingut

1. INTRODUCCIÓ	6
2. OBJECTIUS	8
3. ABAST.....	8
4. RECURSOS MATERIALS	8
5. PROCEDIMENT	8
5.1. Rentat de mans higiènic amb sabó	9
5.2. Rentat antisèptic de mans amb sabó.....	10
5.3. Antisèpsia de mans per fricció amb productes de base alcohòlica (PBA)	11
5.4. Rentat quirúrgic de mans amb sabó antisèptic	13
5.5. Antisèpsia quirúrgica de mans per fricció amb derivats alcohòlics.....	14
6. ÚS DE GUANTS.....	16
7. GLOSSARI RELACIONAT AMB LA HIGIENE DE MANS	16
8. MESURES DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	17
9. TRACTAMENT DE RESIDUS.....	17
10. DOCUMENTS.....	17
10.1. Documents previs existents.....	17
10.2. Documents relacionats	18
ANNEX1	20
ANNEX 2	¡Error! Marcador no definido.
ANNEX 3	¡Error! Marcador no definido.
ANNEX 4	23

1. INTRODUCCIÓ

La higiene de mans és un element fonamental i de provada eficàcia per a la prevenció de la transmissió d'infeccions en l'assistència al pacient.

Conscient de la importància de la correcta higiene de mans, el Grup d'Experts de l'ICS d'Antisèpsia i Desinfecció (GEICS AiD) —grup multidisciplinari i multicèntric d'experts en antisèpsia i desinfecció constituït a l'ICS per abordar tots aquells temes que tenen relació amb aquesta matèria, tant a l'àmbit hospitalari com a l'atenció primària— ha estat treballant en aquests Procediments sobre la base, com a punt de partida, dels documents previs relacionats amb la higiene de mans dels diferents centres de l'ICS. L'objectiu era fer un treball de revisió, actualització i consens d'aquests documents per crear-ne un de sol que facilités la informació i la consulta als professionals, amb la finalitat de millorar el seu compliment de la higiene de mans en tot moment.

La higiene de mans permet reduir el nombre de microorganismes potencialment patògens de les mans i això la converteix en una eina bàsica per disminuir la morbiditat per infecció relacionada amb l'assistència sanitària (IRAS).

Les mans dels professionals sanitaris són el vehicle més comú de transmissió de microorganismes d'un pacient a l'altre, d'una zona del cos del pacient a una altra i d'un ambient contaminat als pacients.

Els microorganismes aïllats a la pell de les mans es divideixen en dues categories: flora transitòria i flora resident.

Flora transitòria. És la que colonitza las capes més superficials de la pell i sovint s'adquireix en el contacte directe amb el pacient o amb superfícies contaminades. Pot causar IRAS i és relativament fàcil d'eliminar amb un rentat de mans amb sabó antisèptic o amb fricció amb preparats de base alcohòlica (sempre que les mans no estiguin visiblement brutes).

Flora resident. Composta per aquells microorganismes que resideixen a les capes més profundes de la pell, és més difícil d'eliminar amb el rentat de mans però també està menys relacionada amb les infeccions nosocomials.

Tant l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com els Centers for Diseases Control and Prevention (CDC) atorguen a aquesta acció el grau més alt d'evidència científica (IA).

En el context de l'Aliança per a la Seguretat dels Pacients, l'OMS va prioritzar l'any 2009 la campanya "Una atenció neta és una atenció segura" amb l'objectiu de promoure la millora en el compliment de les indicacions i la tècnica correcta de la higiene de mans i per fomentar l'ús de preparats de base alcohòlica en el punt d'atenció en l'entorn sanitari.

El nucli de la campanya fou la definició dels "5 moments per a la higiene de mans", que cada nivell assistencial ha d'adaptar segons l'atenció prestada:

1. Abans del contacte amb el pacient.
2. Abans de realitzar una tasca asèptica.
3. Després del risc d'exposició a fluids corporals.
4. Després del contacte amb el pacient.
5. Després del contacte amb l'entorn del pacient.

El Departament de Salut ha editat pòsters divulgatius per facilitar la implementació del projecte (vegeu l'apartat "Material divulgatiu").

En el gràfic següent es mostren els 5 moments per a la higiene de les mans en l'atenció a pacients hospitalitzats, d'acord a les recomanacions de l'OMS:



Figura 1. Els vostres 5 moments per a la higiene de mans.

2. OBJECTIUS

- Minimitzar o reduir les infeccions relacionades amb l'assistència sanitària.
- Disminuir la transmissió creuada de microorganismes per mans contaminades.
- Prevenir la transmissió de microorganismes del malalt envers els professionals.
- Prevenir la transmissió de microorganismes del pacient mateix des de zones del cos contaminades a zones amb risc d'infecció.
- Eliminar la flora transitòria i disminuir la flora resident, mitjançant l'aplicació d'un producte antisèptic.

3. ABAST

Tot professional que participi directa o indirectament en l'atenció sanitària.

4. RECURSOS MATERIALS

El material necessari depèn de la tècnica emprada, per la qual cosa es descriu en cada apartat.

Els productes que s'utilitzen per a la higiene de mans han de complir la normativa següent:

- Higiene de mans convencional: Norma EN 1500
- Antisèpsia quirúrgica de les mans: Norma EN 12791

5. PROCEDIMENT

La indicació de cada tipus de tècnica dependrà de tres factors fonamentals:

- 1- El grau de contaminació de les mans.
- 2- La susceptibilitat del pacient a adquirir una infecció.
- 3- El procediment que s'ha de realitzar.

Abans del procediment

- Tot professional/personal ha de mantenir una higiene personal correcta.
- Les ungles han d'estar netes i curtes. El primer mil·límetre de l'arrel de l'ungla és el lloc on es produeix el creixement més important dels bacteris. Per aquest motiu és convenient tenir les ungles curtes i sense sobrepassar els 0,5 centímetres. Tampoc es poden portar ungles postisses, ja que aquestes afavoreixen l'acumulació de microorganismes a sota de les ungles i redueixen l'eficàcia de la higiene de mans.
- Les mans i els canells han d'estar lliures de joies. Les joies (inclòs el rellotge i les aliances) actuen com a reservori de microorganismes i dificulten la tècnica de la higiene de mans.

5.1. Rentat de mans higiènic amb sabó

- Indicacions
 - Vegeu la Annex 1. Indicacions d'higiene de mans segons tècnica i producte
- Objectiu
 - Eliminar la brutícia i la matèria orgànica de les mans.
 - Reduir la flora transitòria.
 - Retirar de forma mecànica la flora adherida a les mans, adquirida per contacte amb altres persones o l'entorn.
 - Prevenir les infeccions creuades.
 - Reduir les infeccions relacionades amb l'atenció sanitària (IRAS) produïdes per microorganismes de transmissió per contacte.
- Material
 - Aigua.
 - Sabó líquid d'arrossegament amb dispensador d'un sol ús amb dosificador.
 - Tovalloles de paper d'un sol ús.

- Tècnica
 - Mullar-se les mans i els canells.
 - Aplicar el sabó.
 - Ensabonar-se i fregar durant 30 segons, com a mínim tota la superfície de mans i dits.
 - Tenir especial cura en els espais interdigitals i en les ungles.
 - Fregar amb els dits recollits contra el palmell oposat.
 - Esbandir abundantment amb aigua.
 - Eixugar correctament començant pels dits i acabant als canells.
 - En cas que l'aixeta sigui de tancament manual, procedir a tancar-la amb la tovallola de l'eixugat.
- Seguiu les instruccions del procediment segons s'indica en el gràfic explicatiu (Annex 2) i recordeu que és molt important respectar el temps i deixar assecar les mans.

5.2. Rentat antisèptic de mans amb sabó

- Indicacions
 - Vegeu la Annex 1. Indicacions d'higiene de mans segons tècnica i producte
- Objectiu
 - Eliminar la flora transitòria i part de la flora resident de les mans, aconseguint certa activitat residual.
 - Evitar les infeccions nosocomials i/o reduir les infeccions relacionades amb l'atenció sanitària produïdes per microorganismes de transmissió per contacte.
 - Prevenir les infeccions creuades.
 - Disminuir el nombre de microorganismes de les mans després del contacte amb fonts de contaminació.

- Material
 - Aigua
 - Sabó líquid antisèptic (solució sabonosa de clorhexidina 4 % o povidona iodada al 7,5 %) amb dispensadors d'un sol ús amb dosificador
 - Tovalloles de paper d'un sol ús
- Tècnica
 - Mullar-se les mans i els canells.
 - Aplicar el sabó.
 - Ensabonar-se i fregar durant 30 segons, com a mínim tota la superfície de mans i dits.
 - Tenir especial cura ens els espais interdigitals i en les ungles.
 - Fregar amb els dits recollits contra el palmell oposat.
 - Esbandir abundantment amb aigua.
 - Eixugar correctament, començant pels dits i acabant als canells.
 - En cas que l'aixeta sigui de tancament manual, procedir a tancar-la amb la tovallola de l'eixugada.
- Seguiu les instruccions del procediment segons s'indica en el gràfic explicatiu (Annex 2) i recordeu que és molt important respectar el temps i deixar assecar les mans.

5.3. Antisèpsia de mans per fricció amb productes de base alcohòlica (PBA)

És un procediment efectiu perquè redueix un important nombre de microorganismes de forma ràpida i amb efecte perllongat. El PBA ha d'estar ubicat en el punt d'atenció del malalt.

- Indicacions
 - Vegeu la Annex 1. Indicacions d'higiene de mans segons la tècnica i el producte.

- Objectiu
 - Eliminar la flora transitòria i part de la flora resident de les mans, i aconseguir certa activitat residual.
 - Evitar les infeccions nosocomials i/o reduir les infeccions relacionades amb l'atenció sanitària produïdes per microorganismes de transmissió per contacte.
 - Prevenir les infeccions creuades.
 - Disminuir el nombre de microorganismes de les mans després del contacte amb fonts de contaminació.
- Material
 - Preparat de base alcohòlica (PBA) amb dispensadors d'un sol ús amb dosificador
- Tècnica
 - Aplicar de 3 a 5 ml del derivat alcohòlic al palmell de la mà. Seguir les recomanacions del fabricant.
 - Iniciar el procés de fricció de les mans durant 30 segons per aquest ordre:
 - Friccionar els palmells de les mans entre si, fins als canells.
 - Friccionar el palmell del mà dreta sobre el dors de la mà esquerra entrellaçant els dits i a l'inrevés.
 - Friccionar els palmells de les mans entre si amb els dits entrellaçats.
 - Friccionar el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, amb els dits entrellaçats.
 - Friccionar amb un moviment de rotació el dit polze esquerre envoltant-lo amb el palmell de la mà dreta i a l'inrevés.
 - Friccionar la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra fent un moviment de rotació i a l'inrevés.
 - Esperar l'evaporació total del producte alcohòlic.
- Seguiu les instruccions del procediment segons s'indica en el gràfic explicatiu (Annex 3) i recordeu que és molt important respectar el temps i deixar assecar les mans.

5.4. Rentat quirúrgic de mans amb sabó antisèptic

- Indicacions
 - Vegeu Annex 1. Indicacions d'higiene de mans segons tècnica i producte.
- Objectiu
 - Destruir la flora transitòria, mitjançant productes antimicrobians.
 - Reduir al màxim la flora resident i inhibir el rebrot ràpid del creixement microbià abans d'un procediment invasiu que requereix un alt grau d'asèpsia.
- Material
 - Aigua
 - Sabó líquid antisèptic (solució sabonosa de clorhexidina 4 % o povidona iodada al 7,5 %) amb dispensador específic de quiròfan
 - Raspall suau estèril d'ungles amb esponja
 - Tovalloles, gases o drap quirúrgic estèrils
- Tècnica
 - Té una durada de 5-6 minuts.
 - Retirar anells, braçalets i rellotge de les mans i canells.
 - Mular les mans i els avantbraços en abundància.
 - Aplicar sabó antisèptic amb dosificador.

Primer temps (1 minut):

- Efectuar una rentada mecànica realitzant moviments circulars començant per la punta dels dits, els espais interdigitals, el palmell i el dors de la mà fins als colzes pels 4 costats.
- Realitzar el rentat de mans i avantbraços 5 cm per sobre dels colzes.

- Netejar els espais subunguials amb un bastonet sota el raig d'aigua.
- Esbandir amb aigua abundant amb les mans més altes que els colzes.

Segon temps (4 minuts):

- Aplicar un altre cop sabó antisèptic i fregar amb raspall suau estèril les ungles i els espais interdigitals, el palmell de la mà, el dors i l'avantbraç (4 minuts).
- Esbandir amb aigua abundant amb les mans més altes que els colzes.

Tercer temps (1 minut):

- Aplicar novament sabó antisèptic i rentar les mans i els avantbraços.
- Esbandir amb aigua abundant. Tancar l'aixeta amb el colze.
- Mantenir les mans més elevades que els colzes i separades del vestit quirúrgic.
- Eixugar les mans i els avantbraços de forma independent amb una tovallola o amb gases estèrils, començant pels dits i pujant fins als colzes.
- Assecar bé les mans per evitar la recontaminació i que es deteriori la pell.

- Seguiu les instruccions del procediment segons s'indica en el gràfic explicatiu (Annex 4) i recordeu que és molt important respectar el temps i deixar assecar les mans.

5.5. Antisèpsia quirúrgica de mans per fricció amb derivats alcohòlics

- Indicacions
 - Vegeu Annex 1. Indicacions d'higiene de mans segons tècnica i producte.
- Objectiu
 - Destruir la flora transitòria, mitjançant productes antimicrobians.
 - Reduir al màxim la flora resident i inhibir el rebrot ràpid del creixement microbià abans d'un procediment invasiu que requereixi un alt grau d'asèpsia.

- Material
 - Aigua
 - Sabó d'arrossegament
 - Preparat de base alcohòlica
 - Tovalloles o gases estèrils

- Tècnica
 - Rentat de mans i avantbraços amb sabó d'arrossegament.
 - Netejar la zona de sota les ungles amb un bastonet o raspall suau.
 - Esbandir i eixugar amb una tovallola de paper.
 - Utilitzar un colze per accionar el dosificador i dispensar el producte de base alcohòlica al palmell de l'altra mà.
 - Aplicar el producte de base alcohòlica segons recomanacions del fabricant i sempre sobre les mans completament eixutes. Durada total del procediment: 1,5 minuts com a mínim.
 - Friccionar els avantbraços fins a sobre dels colzes (30 segons). Seguidament, s'ha de fregar la part distal dels avantbraços (30 segons).
 - Aplicar l'última dosi del PBA i fregar les mans posant especial atenció en els dits polzes i les ungles (30 segons).
 - Mantenir humida la pell amb el producte durant tot aquest temps. Afegir més dosi en cas necessari.
 - No eixugar amb tovallola ni col·locar-se els guants fins a l'evaporació total del producte.
 - Té una especial importància que durant el minut i mig, la pell estigui constantment humida amb el producte de base alcohòlica.

- Seguiu les instruccions del procediment segons s'indica en el gràfic explicatiu (Annex 4) i recordeu que és molt important respectar el temps i deixar assecar les mans.

6. ÚS DE GUANTS

- L'ús de guants no exclou la necessitat de fer-se la higiene de mans.
- Cal un rentat o antisèpsia de mans abans i després de fer-los servir.
- L'ús de guants entre dues tasques diferents i successives ha d'anar associat a la higiene de mans entre ambdues accions.

7. GLOSSARI RELACIONAT AMB LA HIGIENE DE MANS

Higiene de mans: S'utilitza per expressar, de forma general, qualsevol procediment que tingui com a propòsit eliminar la brutícia, la matèria orgànica o els microorganismes de les mans. Engloba el rentat de mans, l'antisèpsia de les mans i l'antisèpsia quirúrgica de les mans.

Rentat de mans: Es refereix al rentat de mans amb aigua i sabó d'arrossegament o antimicrobià amb l'objectiu d'eliminar la brutícia, matèria orgànica i/o els microorganismes, mitjançant una acció física o mecànica.

Antisèpsia de les mans: Antisèpsia és el procés que destrueix els microorganismes de la pell o de les membranes mucoses mitjançant substàncies químiques, sense afectar sensiblement els teixits sobre els quals s'aplica. En el cas de les mans, engloba el rentat de mans antisèptic i la fricció de mans amb solució alcohòlica.

Rentat de mans antisèptic: Es refereix al rentat de mans amb aigua i un sabó que té incorporat un producte antisèptic.

Fricció antisèptica de les mans: Aplicació d'un PBA per reduir o inhibir la propagació de microorganismes sense necessitat d'una font exògena d'aigua. Aquesta tècnica és una alternativa al rentat de mans, i el nombre de microorganismes que elimina és superior al del rentat tradicional amb aigua i sabó. En funció del producte utilitzat i del temps de fricció, es pot parlar d'una preparació quirúrgica de les mans.

Rentat quirúrgic de mans: Tècnica amb què, mitjançant un sabó antisèptic, s'elimina la flora transitòria i es redueix la flora resident de la pell de les mans abans de realitzar un procediment quirúrgic.

Antisèpsia quirúrgica de mans: Tècnica amb què, mitjançant PBA, s'elimina la flora transitòria i es redueix la flora resident de la pell de les mans abans de realitzar un procediment quirúrgic.

Activitat persistent: És l'activitat antimicrobiana prolongada que inhibeix i impedeix la proliferació de microorganismes després de l'aplicació del producte.

8. MESURES DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

- Risc associat a l'activitat
 - Risc H10 "químic" d'exposició repetida a antisèptics.
- Mesures correctores de risc
 - Seguiment estricte del protocol vigent.
 - L'ús de guants no substitueix mai la higiene de mans.
 - Utilitzar crema hidratant per prevenir la irritació de la pell.
 - L'ús d'aigua calenta augmenta el risc de dermatitis.

9. TRACTAMENT DE RESIDUS

- S'ha de rebutjar com a residu urbà, tipus I amb bosses de galga no inferior a 80 mg/cm².

10. DOCUMENTS

10.1. Documents previs existents

- Procediment d'higiene de mans. Hospital Universitari Germans Trias i Pujol.
- Recomanacions per a la higiene de mans en l'atenció a pacients. Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII.

- Higiene de mans. Hospital Universitari Vall d'Hebron.
- Procediment d'higiene de mans. Direcció d'Atenció Primària Metropolitana Nord.
- Protocol d'higiene de les mans. Hospital Universitari de Girona Dr. Josep Trueta.

10.2. Documents relacionats

- [Document de l'OMS: Higiene de mans per què, quan i com.](#)
- [Documents de l'OMS: Estratègia de millora d'higiene mans.](#)
- [Manual técnico de referencia para la higiene de las manos \(OMS\)](#)
- [Higiene de les mans i utilització de guants per a usos mèdics.](#)
- [Canal Salut. Seguretat dels Pacients: higiene de mans.](#)
- http://seguretatdelspacients.gencat.cat/ca/detalls/article/higiene_de_mans
- [Strategies to PreventHealthcare-Associated Infections through Hand Hygiene. Infection control and hospital epidemiology 2014, vol. 35, no. 8. shea/idsapraciticerecommendation](#)
- WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care. First Global Patient Safety Challenge Clean Care is Safer Care. World Health Organization 2009: 54-60. ISBN 9789241597906.
- Centres for Disease Control and Prevention. Guidelines for hand hygiene in health-care settings: Recommendations of the Health care Infection Control Practices Advisory Committee and HICPAC/SHEA/APIC/IDSA Hand Hygiene Task Force. MMWR 2002. Disponible a: <http://www.cdc.gov/ncidod/dhqp/guidelines.html>.
- Pittet D. Hand hygiene promotion: 5 moments, 5 components, 5 steps, and 5 May 2009. Int J Infect Control. 2009; (5): 1-3.

Material divulgatiu

- [Els vostres 5 moments per a la higiene de mans. Pòster de l'OMS en català.](#) [PDF, 368,84 KB]
- [Sus 5 momentos para la higiene de las manos. Hemodiálisis en atención ambulatoria. Póster de la OMS en castellano.](#) [PDF, 1,13 MB]
- [Sus momentos para la higiene de las manos. Pediatría. Póster de la OMS en castellano.](#) [PDF, 1014,02 KB]
- [Els vostres 5 moments per a la higiene de les mans. Salut Bucodental. Pòster de l'OMS en català.](#) [PDF, 681,35 KB]
- [Tus 5 momentos para la higiene de manos. Salud Bucodental. Póster de la OMS en castellano.](#) [PDF, 587,97 KB]
- [Sus momentos para la higiene de las manos. Atención sanitaria en residencias de la tercera edad. Póster de la OMS en castellano.](#) [PDF, 1 MB]

ANNEX 1

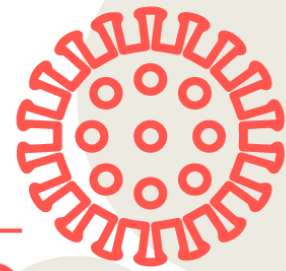
INDICACIONS D'HIGIENE DE MANS	Rentat higiènic	Rentat antisèptic	Antisèpsia amb preparat de base alcohòlica	Rentat quirúrgic amb sabó antisèptic	Antisèpsia quirúrgica amb solució alcohòlica
En començar i acabar la jornada laboral.	X				
Cada vegada que les mans estiguin visiblement brutes.	X				
Abans i després d'activitats quotidianes (menjar, estemudar, fer ús del vàter...).	X				
Abans i després de preparar, repartir o servir menjar.	X		X		
Abans i després del contacte amb cada pacient.	X		X		
Entre dos procediments diferents en el mateix pacient.	X		X		
Després del contacte amb fluids corporals, secrecions, membranes mucoses o pell no íntegra, encara que s'hagin dut guants.	X		X		
Abans i després de preparar i administrar medicació.	X		X		
Després del contacte amb qualsevol objecte contaminat.	X		X		
Abans i després d'utilitzar els guants.	X		X		
En l'assistència a pacients que presentin afectació per <i>Clostridium difficile</i> .	X				
Abans de realitzar procediments invasius que requereixin una tècnica estèril però no quirúrgica (inserció de catèters, sondatge vesical...).		X	X		
En sortir de l'habitació de malalts amb precaucions de contacte, malalts sèptics o potencialment colonitzats per microorganismes epidemiològicament virulents.		X	X		
Abans de la realització d'hemocultius.		X	X		
Abans de manipular catèters venosos centrals i nutrició parenteral.		X	X		
Abans de la cura de ferides.		X	X		
Abans d'un procediment quirúrgic (incloent-hi petita cirurgia), intervencions obstètriques i radiologia intervencionista.				X	X
Abans de qualsevol maniobra que requereixi un alt grau d'asèpsia.				X	X
Abans d'entrar en contacte directe amb el camp estèril, material o instruments estèrils utilitzats en l'acte operatori.				X	X

Taula 1. Indicacions d'higiene de mans segons tècnica i producte.

ANNEX 2

22 d'abril de 2020

Higiene de mans. Tècnica del rentat de mans amb sabó



De 40 a 60 segons



1 / Un cop us heu mullat les mans amb aigua, apliqueu-vos-hi sabó.



2 / Friccioneu un palmell amb l'altre



3 / Friccioneu el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



4 / Friccioneu un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



5 / Friccioneu el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



6 / Friccioneu per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



7 / Friccioneu per rotació les puntes dels dits juntes contra el palmell de la mà contrària i viceversa.



8 / Esbandiu-vos les mans.



9 / Eixugueu-vos les mans amb una tovallola de paper.



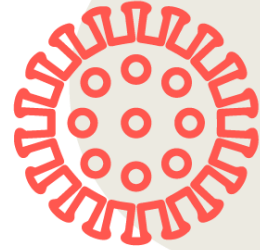
10 / Utilitzeu el mateix paper per tancar l'aixeta.

Per a més informació, consulta
canalsalut.gencat.cat/coronavirus

ANNEX 3

22 d'abril de 2020

Higiene de mans. Tècnica per fricció amb preparats amb alcohol



De 20 a 30 segons



/ Palmell contra palmell.



/ Palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra, i viceversa.



/ Palmell amb palmell amb els dits entrelaçats.



/ Dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



/ Fricció per rotació dels dits de la mà esquerra tancada al voltant del polze dret, i viceversa.



/ Fricció per rotació de les puntes dels dits units contra el palmell de la mà contrària, i viceversa.

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (22.3.2020)



Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

ANNEX 4

Tècnica d'Higiene de les Mans Quirúrgica

- En arribar a la sala d'operacions i després de posar-se la roba de cirurgia (gorra, bata, pantalles o ulleres de protecció i mascareta), s'han de rentar les mans amb aigua i sabó.
- Utilitzeu un preparat de base alcohòlica (PBA) per a la preparació quirúrgica de les mans, seguint acuradament la tècnica de la fricció de les mans (imatges 1 a 17), abans de cada procediment quirúrgic.
- Després de l'operació, en treure's els guants, les mans s'han de friccionar amb un PBA o s'han de rentar amb aigua i sabó si hi ha algun fluid biològic o talc residual.



Imatges 3-7: Cobriu l'avantbraç dret fins al colze amb el producte. Assegureu-vos de cobrir tota l'àrea de la pell usant moviments circulars en l'avantbraç fins que la preparació per a la fricció estigui totalment evaporada (10-15 segons).



Imatges 8-10: Ara repetiu els passos 1-7 per a la mà i avantbraç esquerra.

Poseu aproximadament 5 ml (3 dosis) de PBA al palmell de la mà esquerra fent servir el colze de l'altre braç per accionar el dispensador. Friccioneu les dues mans al mateix temps fins als canells i assegureu-vos de seguir tots els passos representats en les imatges 12-17 (20-30 segons).

Cobriu tota la superfície de les mans fins als canells amb el PBA, friccionant palmell contra palmell amb moviment circular.



Repetiu la seqüència anterior (durada mitjana 60 segons) d'acord amb el nombre de vegades corresponents a la durada total recomanada pel fabricant per a l'asèpsia quirúrgica de les mans amb un PBA.

