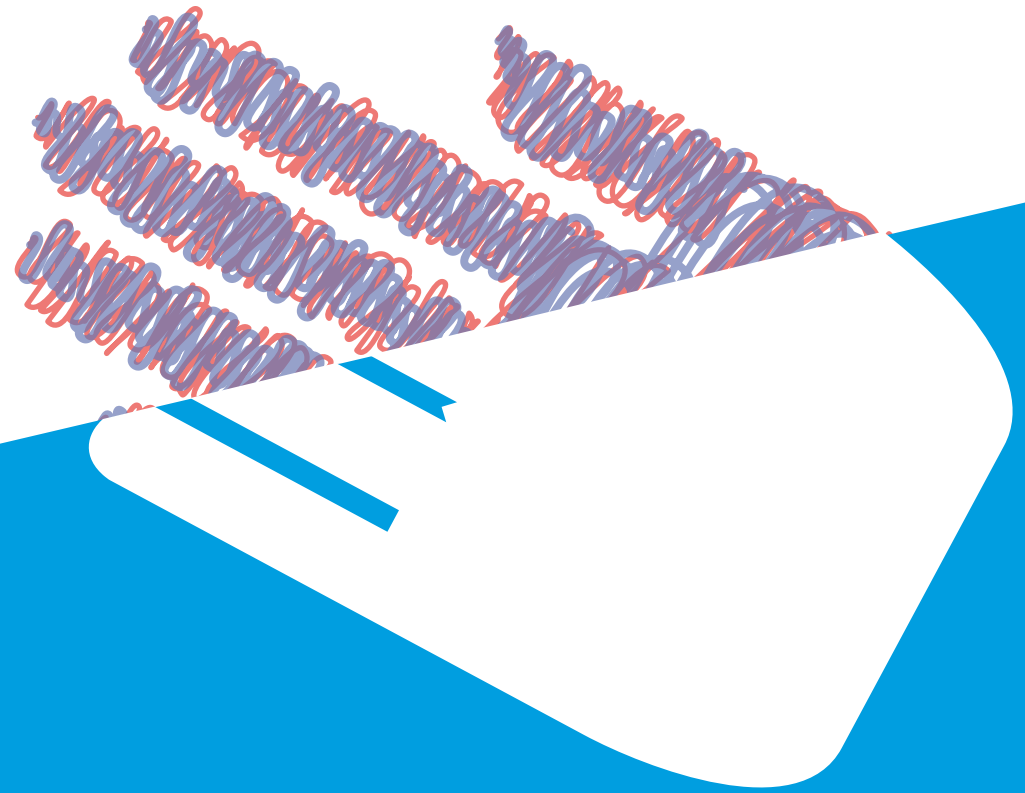


Rentat de mans





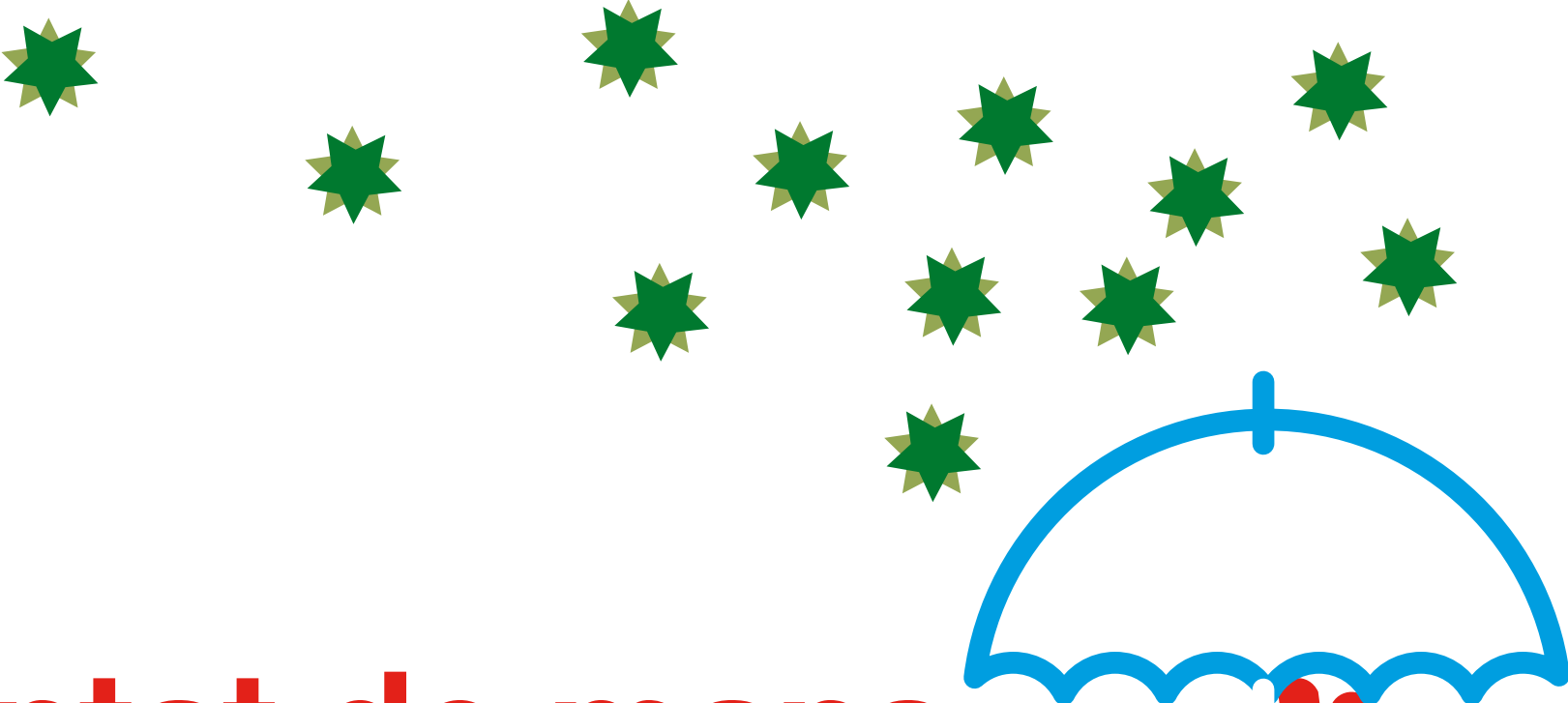
Rentat de mans



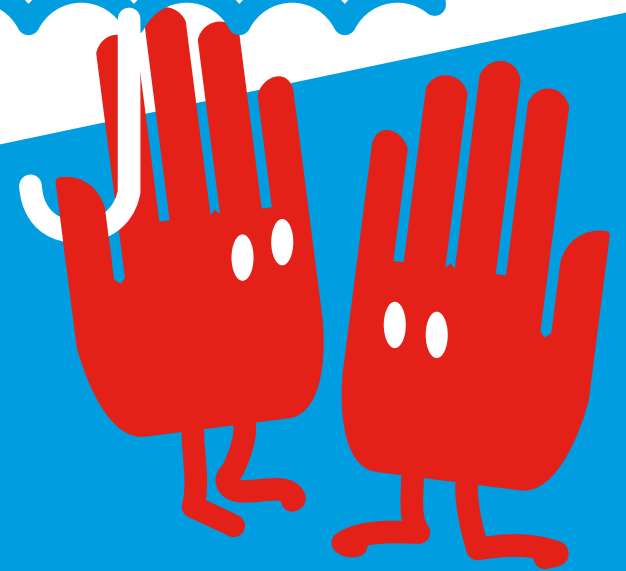
Institut Català de la Salut
**Gerència Territorial
Metropolitana Sud**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

An illustration featuring several green, multi-pointed stars scattered across the upper half of the image. Below the stars is a simple blue outline of an umbrella. The background is white, and a blue diagonal shape at the bottom represents the ground.

Rentat de mans



Institut Català de la Salut
**Gerència Territorial
Metropolitana Sud**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

A graphic featuring several green, multi-pointed stars scattered across the upper half of the image. Below the stars is a blue outline of an open umbrella. Underneath the umbrella, two red hands are shown, palms facing each other, as if being washed. The entire scene is set against a white background with a blue diagonal band at the bottom.

Rentat de mans

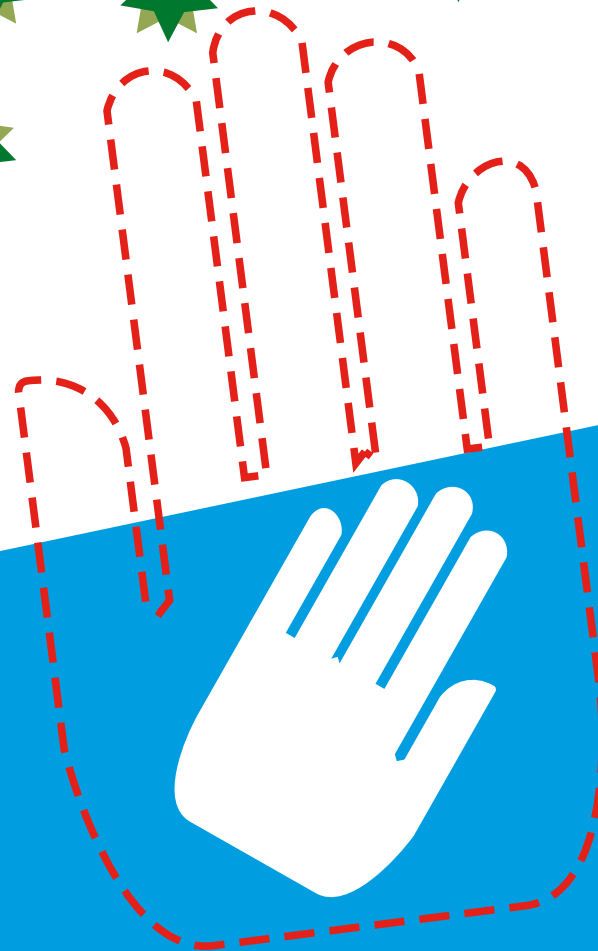


Institut Català de la Salut
**Gerència Territorial
Metropolitana Sud**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Rentat de mans



Institut Català de la Salut
**Gerència Territorial
Metropolitana Sud**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Entenem per higiene de les mans totes aquelles mesures encaminades a eliminar la brutícia i reduir la presència de microorganismes de les mans.

Al llarg de la història s'ha demostrat que la falta d'higiene de les mans és la principal causa de transmissió de microorganismes i l'origen de brots i epidèmies. Les mans del personal sanitari constitueixen la principal font de transmissió creuada. El rentat de mans s'ha definit, per tant, com la mesura més important, senzilla i eficaç de prevenció de la infecció nosocomial.

S'han de tenir en compte alguns aspectes relatius a la higiene de les mans:

Respecte a les ungles, han d'estar prou curtes perquè es puguin netejar i per evitar que perforin els guants o puguin lesionar el pacient. Es recomana que no siguin més llargues que la punta del dit. No s'han de portar ungles artificials ni esmalts, ja que dificulten el correcte rentat de mans.

Respecte a les joies, no poden portar joies a les mans ni el personal de quiròfan, ni el de cures intensives ni aquells que atenen malalts amb mesures d'aïllament. S'ha demostrat que són un factor de risc de colonització per microorganismes i, per tant, és evident que interfereixen en la higiene de les mans. Els braçalets i anells amb pedres caldria evitar-los en tot l'àmbit sanitari, ja que, a més, poden perforar els guants o lesionar el malalt.

Cal evitar l'aigua calenta perquè les exposicions repetides afavoreixen el risc de dermatitis.

No feu servir tovalloles de roba o multiús per eixugar-vos en les zones d'atenció a pacients.

Cal posar-se cremes i locions hidratants per reduir els efectes irritants de la higiene de les mans.

Els envasos d'aquestes cremes o locions han de disposar de vàlvula dispensadora per evitar que el producte es contami.

Aquests productes no són estèrils, per tant, no s'han d'utilitzar abans d'un procediment invasiu. Tampoc s'han de fer servir per hidratar la pell dels pacients d'alt risc (immunodeprimits, cremats, nounats o malalts amb importants lesions a la pell.

Índex

- Rentat higiènic
- Rentat antisèptic
- Rentat quirúrgic
- Antisèpsia amb solució alcohòlica
- Quadre resum
- Cartells informatius



Rentat higiènic de les mans

• Objectiu

Eliminar la brutícia, matèria orgànica i flora transitòria de les mans (adquirida per contacte amb altres persones o l'entorn).

• Material

- Aigua corrent.
- Sabó líquid en dispensador d'un sol ús i amb dosificador.
- Tovalloles de paper d'un sol ús.

• Procediment

- Traieu-vos les joies.
- Mulleu les mans i els canells en abundància.
- Apliqueu sabó i fregueu durant un mínim de 15 segons a tota la superfície de les mans i els dits.



1.- Palmell contra palmell

2.-Palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa

3.-Palmell contra palmell. Dits entrellaçats



4.- Dors dels dits contra els palmells oposats. Dits travats

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

6.- Fricció per rotació de la punta dels dits units sobre el palmell de la mà contrària i viceversa

- Esbandiu el sabó amb aigua abundant.
- Eixugueu-vos amb una tovallola de paper d'un sol ús.
- Feu servir la tovallola de paper per tancar l'aixeta.

• Indicacions

- En començar i acabar la jornada laboral.
- Abans i després d'activitats de la vida quotidiana (menjar, mocar-se, estornudar, fer ús del WC...).
- Abans i després del contacte amb cada pacient.
- Entre dos procediments diferents en el mateix pacient.
- Després del contacte amb sang, qualsevol fluid corporal, secrecions, membranes mucoses o pell no íntegra, encara que s'hagin dut guants.
- Abans i després de preparar i administrar medicació.
- Després del contacte amb qualsevol objecte contaminat.
- Abans i després de fer servir els guants.

PORTAR GUANTS NO EXCLOU MAI EL RENTAT DE MANS.



Rentat antisèptic de les mans

• Objectiu

Eliminar la brutícia, matèria orgànica, flora transitòria i part de la flora resident de les mans (flora habitual de la pell), aconseguint, a més, certa activitat residual.

• Material

- Sabó líquid amb antisèptic (solució sabonosa de clorhexidina al 4 % o povidona iodada al 7,5 %) en dispensador d'un sol ús amb dosificador.
- Aigua corrent.
- Tovalloles de paper d'un sol ús.

• Procediment

- Traieu-vos les joies.
- Mulleu les mans i els canells en abundància.
- Apliqueu sabó antisèptic i fregueu durant un mínim de 15 segons a tota la superfície de les mans i els dits.



1.- Palmell contra palmell

2.-Palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa

3.-Palmell contra palmell. Dits entrellaçats



4.- Dors dels dits contra els palmells oposats. Dits travats

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

6.- Fricció per rotació de la punta dels dits units sobre el palmell de la mà contrària i viceversa

- Esbandiu el sabó amb aigua abundant.
- Eixugueu-vos amb una tovallola de paper d'un sol ús.
- Feu servir la tovallola de paper per tancar l'aixeta.

• Indicacions

- Abans de realitzar procediments invasius que requereixen d'una tècnica estèril, però no d'un procediment quirúrgic (inserció de catèters, sondatge vesical).
- En sortir de l'habitació de malalts amb precaucions d'aïllament, malalts sèptics o potencialment colonitzats amb microorganismes epidemiològicament virulents.
- Abans de la realització d'hemocultius.
- Abans de manipular catèters venosos centrals i nutrició parenteral.
- Abans de la cura de ferides.
- Abans d'atendre pacients amb neutropènia severa o altres formes de depressió immunològica.

Rentat de mans quirúrgic

• Objectiu

Eliminar la flora transitòria i el màxim de la flora resident de les mans, previ a un procediment invasiu que per la seva especificitat o duració requereix un alt grau d'asèpsia i efecte residual.

• Material

- Sabó líquid amb antisèptic (gluconat de clorhexidina 4 % o povidona iodada al 7,5 %) en dispensador d'un sol ús amb dosificador. Opcionalment, es pot fer servir una solució alcohòlica.
- Aigua.
- Raspall d'un sol ús i/o bastonet d'ungles.
- Tovallola o gases estèrils.

• Procediment (amb sabó antisèptic)

- Traieu-vos les joies. Mulleu-vos les mans i els avantbraços en abundància.
- Apliqueu-vos sabó antisèptic amb dosificador.
- Efectueu una rentada mecànica d'un minut, que compregui mans i avantbraços fins a 5 cm per sobre del colze.
- Netegeu els espais subunguials amb un bastonet sota el raig d'aigua.
- Esbandiu-vos amb aigua abundant amb les mans més altes perquè l'aigua s'escorri pels colzes.
- Apliqueu-vos un altre cop sabó antisèptic i fregueu-vos amb un raspall suau estèril les ungles i els espais interdigitals tot fregant amb el palmell de la mà, el dors i l'avantbraç durant 4 minuts.
- Esbandiu-vos amb aigua abundant amb les mans més altes perquè l'aigua s'escorri pels colzes.

- Apliqueu-vos novament sabó antisèptic i renteu-vos les mans i els avantbraços durant 1 minut.
- Esbandiu amb aigua abundant. No tanqueu l'aixeta amb la mà.
- Manteniu les mans més elevades que els colzes i separeu-les del vestit quirúrgic.
- Eixugueu-vos les mans i els avantbraços de forma independent amb gases o tovallola estèril, començant pels dits i acabant pels colzes.
- Cal tenir especial cura per tal que les mans quedin eixutes per evitar la recontaminació i que es deteriori la pell.

• Procediment (amb solució alcohòlica)

- Retireu anell, rellotges i braçalets de les mans.
- Renteu-vos les mans i els avantbraços fins als colzes amb aigua i sabó normal.
- Netegeu la zona de sota les ungles amb un bastonet o raspall suau.
- Esbandiu-vos i eixugueu-vos amb una tovallola de paper.
- Apliqueu la solució alcohòlica segons les recomanacions del fabricant.
- Friccioneu tota la superfície de les mans i els avantbraços, amb especial atenció als espais interdigitals, i assegureu-vos que la pell es mantingui humida durant tot el procediment, si es necessari s'afegiran més dosis.
- Friccioneu fins que s'hagi eixugat.
- Dins el quiròfan, poseu-vos la bata i els guants.

• Indicacions

- Abans d'una intervenció quirúrgica.
- Abans de fer qualsevol maniobra que requereixi un alt grau d'asèpsia.



Antisèpsia amb solució alcohòlica

• Objectiu

Eliminar o destruir els microorganismes superficials de la pell de les mans.

• Material

- Solució o gel alcohòlic amb emol·lient en dispensador d'un sol ús amb dosificador.

• Procediment

- Apliqueu 3 ml de solució al palmell de la mans netes i eixutes.
- Friccioneu-vos les mans durant un mínim de 30 segons: cobriu totes les superfícies de les mans, incloent-hi els dits, fins que estiguin eixutes. Les mans s'han de deixar assecar per si mateixes.



1.- Palmell contra palmell

2.-Palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa

3.-Palmell contra palmell. Dits entrellaçats



4.- Dors dels dits contra els palmells oposats. Dits travats.

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

6.- Fricció per rotació de la punta dels dits units sobre el palmell de la mà contrària i viceversa

• Indicacions

- Per una antisèpsia ràpida de les mans.
- Com a alternativa al rentat de mans quan aquest no es pot realitzar i sempre que les mans estiguin visiblement netes.
- Preferentment en l'atenció domiciliària, sempre que no es pugui realitzar un rentat de mans higiènic complet.

• Observacions

- Les solucions alcohòliques no són un bon agent de neteja, per tant, no es poden fer servir quan les mans estan visiblement brutes o contaminades. En aquests casos cal fer un rentat de mans higiènic o antisèptic previ.
- Durant el torn de treball no s'ha d'utilitzar de manera exclusiva i s'ha d'alternar amb el rentat de mans
- Si es fan servir gels, després de 5-10 aplicacions s'ha de fer rentat de mans amb sabó normal per eliminar els residus, que podrien inactivar les properes aplicacions.
- Abans de menjar i després d'anar al WC, cal rentar-se les mans amb aigua i sabó.

Quadre resum

INDICACIONS	Rentat higiènic	Rentat antisèptic	Rentat Quirúrgic	Antisèpsia amb sol·lució alcohòlica*
En començar i acabar jornada laboral	X			
Cada vegada que les mans estiguin visiblement brutes	X			
Abans i després d'activitats quotidiana (menjar, mocar-se, esternudar, fer ús del WC...)	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 sang, qualsevol fluid corporal, secrecions, membranes mucoses o pell no íntegre, 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 de fer servir els guants	X			X
Abans de realitzar procediments invasius que requereixin una tècnica estèril però no quirúrgic (inserció catèters, sondatge vesical..)		X		X
En sortir de l'habitació de malalts amb precaucions d'aïllament, malalts sèptics o potencialment colonitzats amb 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'atendre pacients amb neutropènia severa o altres formes de depressió immunològica		X		X
Abans d'una intervenció quirúrgica			X	X**
Abans de fer qualsevol maniobra que requereixi un alt grau d'asèpsia			X	X**

* Si les mans estan visiblement brutes cal fer sempre abans un rentat de mans amb sabó higiènic

**Després de rentar-se les mans i avantbraços fins els colzes amb aigua i sabó.

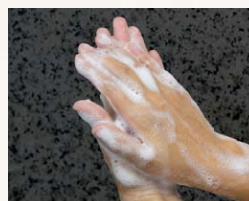
HIGIENE DE LES MANS

TÈCNICA DEL RENTAT DE MANS AMB SABÓ

De 40 a 60 segons



1 Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.



2 Friccionar un palmell amb l'altre.



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



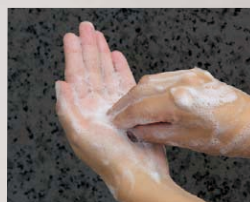
4 Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrellaçats.



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



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



7 Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.



8 Esbandir-se les mans.



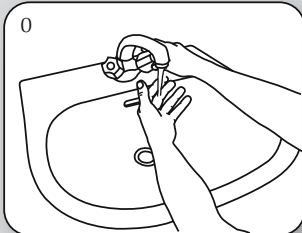
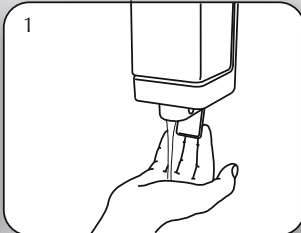
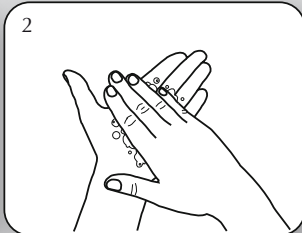
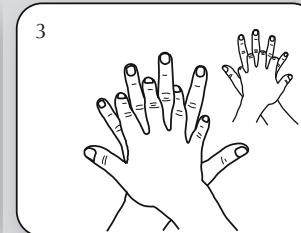
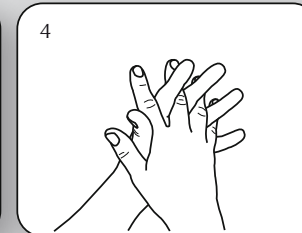
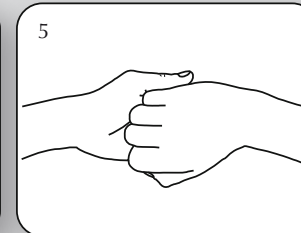
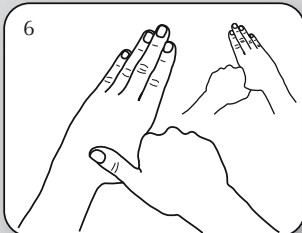
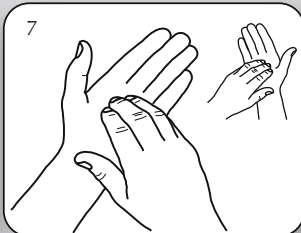
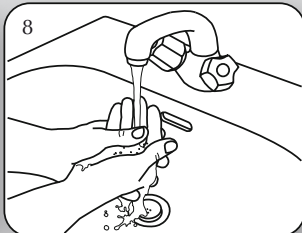
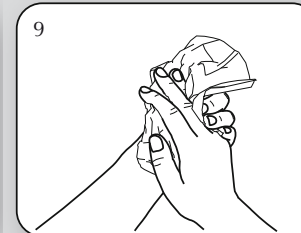
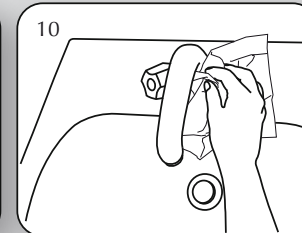
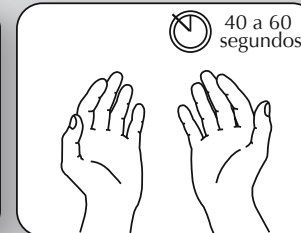
9 Eixugar-se les mans amb una tovalloleta de paper.



10 Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.



Tècniques de rentat de mans amb aigua i sabó

					
Mójese las manos con agua	Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos	Frótese las palmas de las manos entre sí	Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa	Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados	Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos
					
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa	Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa	Enjuáguese las manos con agua	Séqueselas con una toalla de un solo uso	Sírvase de la toalla para cerrar el grifo	...y sus manos son seguras.

Modificado de conformidad con EN1500

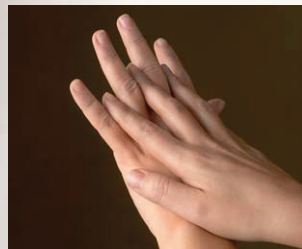
HIGIENE DE LES MANS

TÈCNICA PER FRICCIÓ AMB PREPARATS AMB ALCOHOL



1

Palmell
contra palmell



2

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



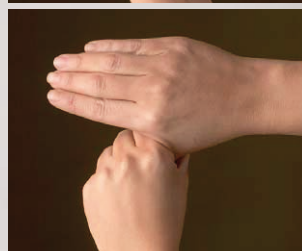
3

Palmell amb palmell,
amb els dits
entrelaçats



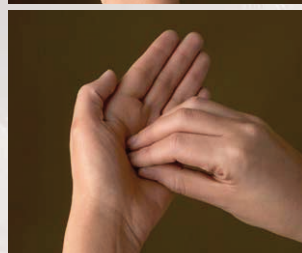
4

Dors dels dits contra
el palmell oposat
amb els dits travats



5

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



6

Fricció per rotació
de les puntes dels dits
units sobre el palmell
de la mà contrària
i viceversa

