

# 1

**Abans del contacte amb el pacient**

**Quan?**

Netegeu-vos les mans abans de tocar un pacient quan us hi apropheu.

**Exemples:**

Encaixada de mans, ajuda a la mobilitat del pacient, exploració clínica.

# 2

**Abans de realitzar una tasca asèptica**

**Quan?**

Netegeu-vos les mans immediatament abans de realitzar una tasca asèptica.

**Exemples:**

Atenció oral o dental, aspiració de secrecions, col·locació d'apòsits en ferides, inserció de catèters, preparació del menjar o de la medicació.

# 3

**Després del risc d'exposició a fluids corporals**

**Quan?**

Netegeu-vos les mans immediatament després d'un risc d'exposició a fluids corporals (i després de treure-us els guants).

**Exemples:**

Atenció oral o dental, aspiració de secrecions, extracció o manipulació de sang, manipulació d'orina, d'excrements o de rebuigs.

# 4

**Després del contacte amb el pacient**

**Quan?**

Netegeu-vos les mans després de tocar un pacient i la zona que l'envolta, en abandonar la capçalera del pacient.

**Exemples:**

Encaixada de mans, ajudar el pacient a moure's, exploració clínica.

# 5

**Després del contacte amb l'entorn del pacient**

**Quan?**

Netegeu-vos les mans, en marxar, després d'haver tocat qualsevol objecte o moble de l'entorn immediat del pacient (fins i tot encara que no hagueu tocat el pacient).

**Exemples:**

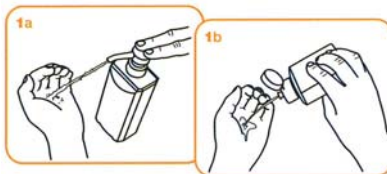
Canvi de la roba de llit, ajust de la velocitat de perfusió.

## Com hem de friccionar-nos les mans amb preparats amb alcohol?

Friccionar les mans amb preparats amb alcohol per a la higiene de les mans..



Temps total de **20 a 30 segons**



Diposeu al palmell de la mà una quantitat de producte suficient per cobrir totes les superfícies.



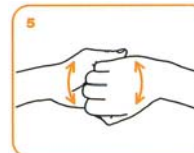
Fregueu-vos els palmells de les mans entre ells,



fregueu-vos el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra, entrelaçant els dits, i viceversa,



fregueu-vos els palmells de les mans entre ells, amb els dits entrelaçats



fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, amb els dits travats,



fregueu-vos amb un moviment de rotació el polze esquerre, envoltant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa,



fregueu-vos la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa,



Un cop seques, les vostres mans són segures.

## Com hem de friccionar-nos les mans amb aigua i sabó?

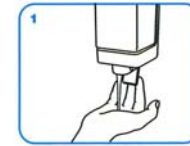
Renteu-vos les mans quan estiguin visiblement brutes. En cas contrari, feu servir els preparats amb alcohol per a la higiene de les mans.



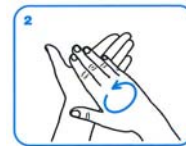
Temps total de **40 a 60 segons**



Mulleu-vos les mans amb aigua,



diposeu al palmell de la mà una quantitat suficient de sabó per cobrir totes les superfícies



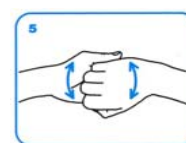
Fregueu-vos els palmells de les mans entre si,



fregueu-vos el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra, entrelaçant els dits, i viceversa,



fregueu-vos els palmells de les mans entre si, amb els dits entrelaçats,



fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, amb els dits travats,



fregueu-vos amb un moviment de rotació el polze esquerre, envoltant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa,



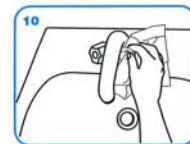
fregueu-vos la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa.



Esbandiu-vos les mans amb aigua,



eixugueu-les amb una tovallola d'un sol ús,



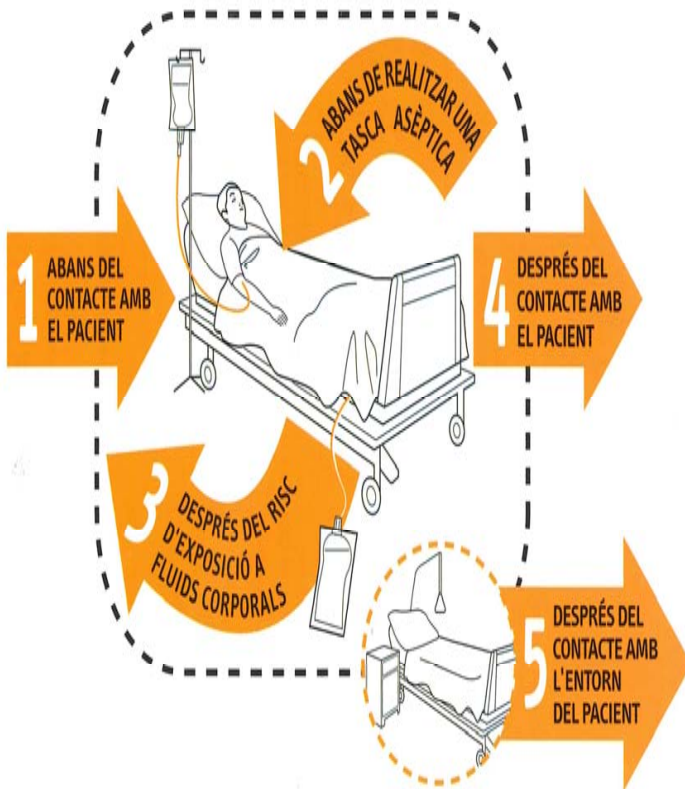
utilitzeu la tovallola per tancar l'aixeta.



Les vostres mans són segures

# Quan?

Els vostres 5 moments per a la higiene de mans



La solució és a les teves mans

**Mans netes**  
**Són mans més segures**

Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

Aliança per a la Seguretat  
dels Pacients a Catalunya

LA SOLUCIÓ ÉS  
A LES TEVES MANS

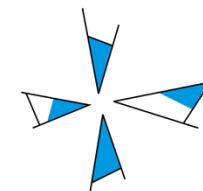


fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell

Quan i Com



Higiene de mans



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell

Passeig Joan Brudieu, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat