

FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

PRECAUCIONS ESTÀNDARD (II): HIGIENE DE MANS

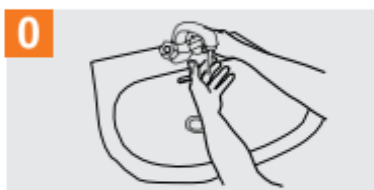
H-02

Tècnica d'higiene de mans amb aigua i sabó

Com cal **rentar-se** les mans?

Renteu-vos les mans només quan estiguin visiblement brutes! Si no, utilitzeu la solució alcohòlica

 Durada de tot el procediment: 40-60 segons



0 Mulleu-vos les mans amb aigua.



1 Poseu-vos al palmell de la mà una quantitat de sabó suficient per cobrir tota la superfície de les mans.



2 Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre.



3 Fregueu-vos el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra entrellaçant els dits, i viceversa.



4 Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre, amb els dits entrellaçats.



5 Fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-vos els dits.



6 Fregueu-vos amb un moviment de rotació el polze esquerre, atrapant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa.



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



8 Esbandiu-vos les mans amb aigua.



9 Eixugueu-vos les mans amb una tovallola d'un sol ús.




10 Utilitzeu la tovallola per tancar l'aixeta.



11 Les vostres mans són segures.

Com cal **desinfectar-se** les mans?

Desinfecteu-vos les mans per higiene! Renteu-vos les mans només quan estiguin visiblement brutes

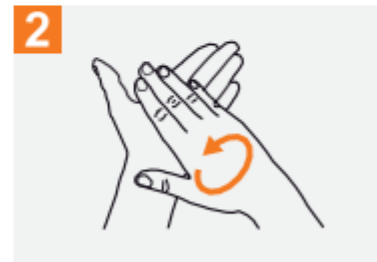
 Durada de tot el procediment: 20-30 segons



1a Poseu-vos al palmell de la mà una dosi de producte suficient per cobrir-ne totes les superfícies.



1b



2 Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre.



3 Fregueu-vos el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra entrelaçant els dits, i viceversa.



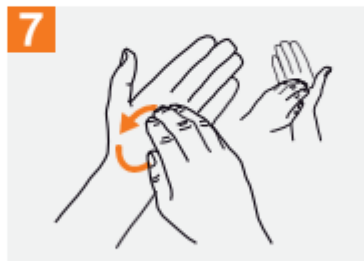
4 Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre, amb els dits entrelaçats.



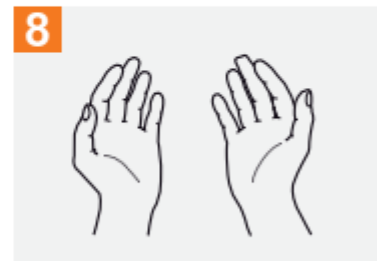
5 Fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-vos els dits.



6 Fregueu-vos amb un moviment de rotació el polze esquerre, atrapant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa.



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



8 Un cop seques, les vostres mans ja són segures.