

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07 FECHA: 10/06/2020
		DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

El siguiente documento técnico tiene un carácter general, por tanto en él se establecen las líneas maestras que deben guiar la actuación de los centros de trabajo de la Generalitat dependientes del ámbito de actuación del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Personal Propio de la Generalitat, personal trabajador y personas designadas en la gestión de la prevención para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores y trabajadoras con relación a su potencial exposición al SARS-CoV-2.

Los protocolos, procedimientos, instrucciones y medidas preventivas y protectoras generadas, como consecuencia de la evaluación de riesgos en relación con los riesgos de exposición al Sars-CoV-2, serán adicionales y complementarias al resto de medidas preventivas implantadas ya en el centro de trabajo con motivo del cumplimiento de la normativa en materia de prevención de riesgos laborales. De todas estas medidas de prevención y protección debe ser informado el personal empleado público, a través del mismo documento técnico, del documento informativo [SPRL_DIPRL_11](#) o de las instrucciones internas que se generen, permitiendo asimismo su participación.

Las medidas preventivas y protectoras que finalmente se adopten en el lugar de trabajo para proteger a su personal trabajador deben seguir las instrucciones y recomendaciones previstas por la autoridad sanitaria en todo momento.

La bondad del enfoque técnico adoptado para la informar al personal empleado público de las medidas de HIGIENE PERSONAL que deberá adoptar en el trabajo y en su vida diaria, consiste precisamente en establecer una serie de hábitos relacionados con el cuidado personal para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud. Las acciones que deben ejecutarse para obtener una higiene personal adecuada, comprenden la práctica sistemática de las medidas higiénicas que deberemos aplicar para mantener un buen estado de salud y, en el caso que nos ocupa, la prevención y protección frente al Sars-CoV-2.

En este documento, se recogen únicamente algunas de las acciones que deben llevarse a cabo para evitar la transmisión del virus de persona a persona, orientadas en todo momento a la higiene individual y teniendo en cuenta las medidas de carácter organizativo como la distancia de seguridad interpersonal y de higiene del lugar, y las medidas de protección colectiva respiratoria establecidas por la normativa y recomendaciones sanitarias.

Todas las recomendaciones indicadas deberán ser puestas en conocimiento del personal empleado público. La información se trasladará, además de verbalmente, utilizando señalización, notas informativas o píldoras informativas, claras y concisas y se asegurará de que la información llega adecuadamente a todas las personas afectadas.

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07 FECHA: 10/06/2020
		DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DE LA PANDEMIA

A continuación, se detallan una serie de recomendaciones que debemos trasladar al personal para su entrenamiento y puesta en práctica:

- a) CUMPLIR todas las medidas de prevención establecidas en el centro de trabajo.
- b) MANTENER LA DISTANCIA INTERPERSONAL, en todo momento.
- c) EVITAR TOCARSE LA CARA: LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA.
- d) REALIZAR UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS.

La higiene de las manos constituye en gran medida el núcleo de las precauciones estándar y es, indiscutiblemente, la medida más eficaz para el control de la infección.

Se deberá garantizar la disponibilidad de soluciones hidroalcohólicas para el personal, con el fin de garantizar la limpieza de las manos tras la realización de cada servicio. Para aquellos casos en los que no se disponga de solución hidroalcohólica para el lavado inmediato de manos, se deberá disponer de guantes de protección desechables.

Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se realizará con productos de base alcohólica; si estuvieran manchadas o con restos de fluidos, se hará con agua y jabón antiséptico. El haber utilizado los guantes no exime el realizar la correcta higiene de manos tras su retirada. Los guantes no deben ser lavados o descontaminados con solución hidroalcohólica.

- e) MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE RESPIRATORIA

Si tiene síntomas respiratorios, deberá cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura o bolsa de plástico. Si no tiene pañuelo de papel, debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos. Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, deberá evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca, e inmediatamente, lavarse las manos.

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO		CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07
	DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		FECHA: 10/06/2020 PÁGINA: 3 de 14 REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).			

f) USO DE OBJETOS

Se deberá, en la medida de lo posible, evitar compartir el uso de objetos durante la realización de la tarea. Si ello no es posible, se procederá a su limpieza y desinfección tras su uso.

Los objetos de uso personal como gafas, móviles, carteras, bolsos, etc., se limpiarán con frecuencia. Si el material lo permite, podrá usar un paño limpio con solución hidroalcohólica.

g) ELIMINAR cualquier desecho de higiene personal, especialmente los pañuelos desechables, de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

h) FACILITAR el trabajo al personal de limpieza al abandonar el puesto de trabajo, despejándolo lo máximo posible.

i) COMUNICAR SÍNTOMAS RELACIONADOS CON LA ENFERMEDAD, de manera inmediata a la persona superior jerárquica y EXTREMAR LAS PRECAUCIONES DE DISTANCIAMIENTO COMO DE HIGIENE mientras se permanece en el puesto.

¿CÓMO SE REALIZA UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS?

La higiene de las manos puede realizarse frotando las manos con un preparado de base alcohólica o lavándolas con agua y jabón. Usando la técnica y el producto adecuado, las manos quedan libres de contaminación potencialmente nociva y segura para la atención al paciente.

Tal y como nos indica la OMS en su Manual técnico de referencia para la higiene de las manos, la forma más efectiva de asegurar una higiene de manos óptima es realizar una fricción de las manos con un preparado de base alcohólica; este preparado debe usarse, de manera preferente, para la antisepsia rutinaria de las manos.

Se recomienda realizar un lavado de manos con agua y jabón, entre otros, cuando estén visiblemente sucias o manchadas de sangre u otros fluidos corporales y cuando existe una fuerte sospecha o evidencia de exposición a organismos potencialmente formadores de esporas.

	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO		CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07
	DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		FECHA: 10/06/2020 PÁGINA: 4 de 14 REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).			

La fricción de manos con un preparado de base alcohólica presenta las siguientes ventajas inmediatas:

- la eliminación de la mayoría de los gérmenes (incluyendo los virus).
- el escaso tiempo que precisa (de 20 a 30 segundos).
- la disponibilidad del producto en el punto de atención* o en la proximidad al puesto de trabajo fijo. (* véase definición).
- la buena tolerancia de la piel.
- el hecho de que no se necesite ninguna infraestructura particular (red de suministro de agua limpia, lavabo, jabón o toalla para las manos).

La realización de una higiene de manos eficaz, ya sea por fricción o por lavado, depende de una serie de factores:

- la calidad del preparado de base alcohólica.
- la cantidad de producto que se usa.
- el tiempo que se dedica a la fricción o al lavado.
- la superficie de la mano que se ha frotado o lavado.

Las acciones de higiene de las manos tienen más eficacia cuando la piel de las manos se encuentra libre de cortes, las uñas son naturales, cortas y sin esmalte, y las manos y los antebrazos no tienen complementos personales (reloj, pulseras, joyas, etc.) y están al descubierto. El jabón y el preparado de base alcohólica no deben utilizarse conjuntamente.

Por tanto, es importante que se sigan una serie de pasos a la hora de realizar la higiene de las manos (véase anexo).

¿CUÁNDO SE REALIZA LA HIGIENE DE MANOS?

La realización o no de una adecuada higiene de las manos tiene consecuencias en la transmisión de agentes patógenos y el desarrollo de la enfermedad.

Los virus que generan la enfermedad Covid-19 se contagian cuando, la mucosidad o las gotas que contienen el virus entran en el cuerpo a través de los ojos, nariz o boca. Lo más frecuente es que esto suceda a través de las manos, que también son una de las vías de transmisión más frecuente de contagio de virus de una persona a otra.

SPRL_DTPRL_07

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07
		DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
		PÁGINA: 5 de 14
		REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

En el contexto de la Covid-19, se deberían lavar las manos en las siguientes ocasiones:

- Después de sonarte la nariz, toser o estornudar.
- Después de visitar un espacio público, como por ejemplo: transportes.
- Después de tocar superficies u objetos compartidos, fuera de tu hogar.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la estés cuidando.
- Antes y después de comer.

En general, siempre deberías lavarte las manos en los siguientes casos:

- Después de ir al baño.
- Antes y después de comer.
- Después de estar en contacto con la basura.
- Después cambiar un pañal o ayudar a una criatura a usar el retrete.
- Siempre que tengas las manos visiblemente sucias.

En el entorno socio- sanitario, la higiene de las manos incumbe a todo el personal que se encuentra en contacto directo o indirecto con pacientes y su entorno durante sus respectivas actividades. Las modalidades de transmisión de gérmenes pueden diferir en función de la actividad, pero la entidad del riesgo asociado a la transmisión en una situación particular suele ser desconocida. Por este motivo, todas las personas que participan en la prestación de asistencia sanitaria tienen la responsabilidad de detener la transmisión microbiana cuando el contacto directo o indirecto justifica la existencia de indicaciones para la higiene de las manos. En un entorno asistencial, todas las actividades que entrañan contacto directo o indirecto con los pacientes se consideran actividades de asistencia sanitaria.

Según la propuesta de «Los cinco momentos para la higiene de las manos» de la OMS, que viene a marcar las directrices para realizar dicha higiene en la Atención Sanitaria, en los cinco momentos esenciales en los que se necesita en el curso del proceso asistencial (ver la siguiente tabla).



GENERALITAT
VALENCIANA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

**SERVICIO DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
DEL PERSONAL PROPIO**

CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07

FECHA: 10/06/2020



DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

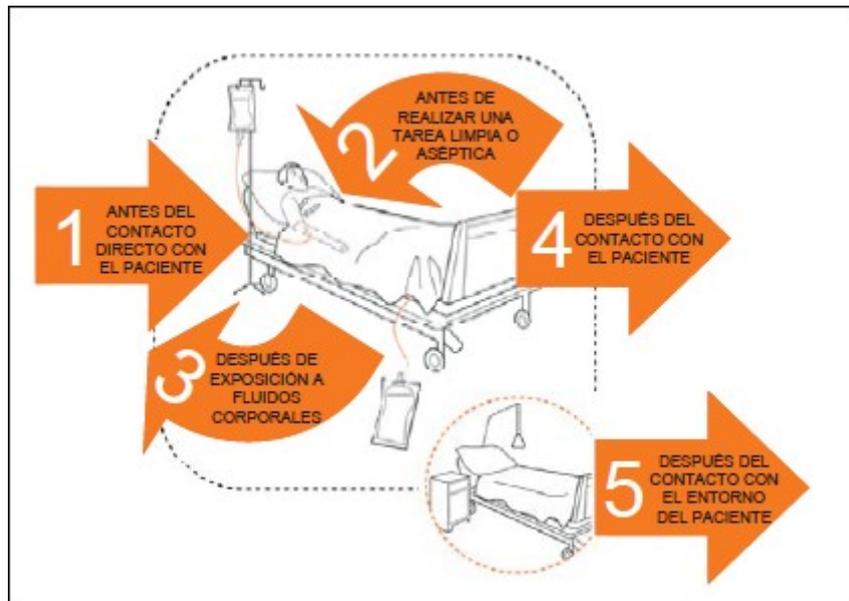
PÁGINA: 6 de 14

REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00

TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

Los 5 momentos	Recomendaciones de consenso Directrices de la OMS para la Higiene de las Manos en la Atención Sanitaria de 2009
1. Antes del contacto con el paciente	- Antes y después de tocar al paciente.
2. Antes de un procedimiento limpio / aséptico	- Antes de manipular un dispositivo invasivo para la asistencia al paciente, con independencia de que se empleen guantes o no. - Si hay desplazamiento de un punto del cuerpo contaminado a otro punto del cuerpo durante la asistencia al mismo paciente.
3. Después del riesgo de exposición a fluidos corporales	- Después del contacto con excreciones o fluidos corporales, membrana mucosa, piel no intacta o vendaje de heridas. - Si hay desplazamiento de un punto del cuerpo contaminado a otro punto del cuerpo durante la asistencia al mismo paciente. - Después de quitarse los guantes esterilizados o no esterilizados.
4. Después del contacto con el paciente	- Antes y después de tocar al paciente. - Después de quitarse los guantes esterilizados o no esterilizados.
5. Después del contacto con el entorno del paciente	- Después del contacto con los objetos y las superficies inanimadas (incluyendo el equipo médico) en las inmediaciones del paciente. - Después de quitarse los guantes esterilizados o no esterilizados.

Tabla. Correspondencia entre las indicaciones y las recomendaciones de la OMS



Fuente: OMS

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07
		DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
		PÁGINA: 7 de 14
		REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

OTROS ASPECTOS DE LA HIGIENE DE MANOS

Tal y como nos indica la OMS en su manual referenciado, debemos tener en consideración otros aspectos muy importantes y aplicables a todo el personal empleado público:

- La seguridad de las manos

La piel debajo de los anillos está más densamente colonizada por gérmenes que las áreas comparables de piel en los dedos que no tienen anillos; por lo tanto, llevar complementos personales (reloj, pulseras, joyas, etc.) fomenta la presencia y la supervivencia de la flora transitoria.

Las áreas por encima y por debajo de las uñas atraen a los gérmenes, sobre todo si las uñas son largas, están esmaltadas o son postizas. Llevar uñas artificiales puede contribuir a la transmisión de ciertos agentes patógenos asociados a la asistencia sanitaria.

Cualquier cambio en la capa superficial de la epidermis, así como los daños más profundos, también fomentan la colonización por parte de la flora cutánea no comensal (por ejemplo *Staphylococcus aureus* y bacterias Gram negativas).

Garantizar la seguridad de las manos no llevando joyas, manteniendo las uñas cortas y cuidando la piel son otros aspectos de la higiene de las manos que aumentan la eficacia de la fricción de las manos con un producto de base alcohólica y del lavado con agua y jabón.

- El cuidado de la piel de las manos

El uso frecuente y repetido de productos para la higiene de manos, en particular jabones y otros detergentes, puede ocasionar dermatitis de contacto a los profesionales sanitarios, sobre todo en lugares con una intensa actividad asistencial en los que se necesita realizar la higiene de manos mu y frecuentemente, así como durante la estación invernal. Por lo tanto, el cuidado de las manos que incluye el uso regular de cremas y la adopción de comportamientos apropiados es de la mayor importancia para evitar daños en la piel.

Ciertas prácticas de higiene de manos pueden aumentar el riesgo de irritación de la piel y deben evitarse. Por ejemplo, lavarse las manos regularmente con agua y jabón inmediatamente antes o después de usar un producto de base alcohólica no solo es innecesario sino que puede producir dermatitis. Además, ponerse los guantes mientras las manos siguen húmedas después del lavado o la aplicación de alcohol aumenta el riesgo de irritación de la piel. Por lo tanto,

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07
		DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
		PÁGINA: 8 de 14
		REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

ciertas conductas deben evitarse y los profesionales sanitarios deben asegurarse de que sus manos se encuentran en buen estado. La tolerancia de la piel debe considerarse uno de los criterios más importantes para la selección de un producto.

Los siguientes aspectos deben tomarse en consideración para asegurar un buen estado de la piel:

- Lavarse las manos con agua y jabón es más severo para la piel que frotárselas con un producto de base alcohólica que contenga un humectante.
- Ciertos detergentes y jabones antisépticos producen más irritación que otros.
- Los guantes empolvados pueden producir irritación cuando se emplean al mismo tiempo que los productos de base alcohólica.
- El uso de una crema de manos protectora ayuda a mejorar el estado de la piel, siempre y cuando sea compatible con los guantes y los productos de higiene de manos que se usan.

Deben evitarse las siguientes conductas:

- Utilizar simultáneamente agua y jabón y productos a base de alcohol.
- Utilizar agua caliente para lavarse las manos con agua y jabón.
- Ponerse los guantes con las manos húmedas, ya que puede producir irritación.
- Realizar la higiene de manos fuera del marco de las indicaciones.
- Llevar guantes fuera del marco de las indicaciones.

Deben seguirse los siguientes principios:

- Frotarse las manos hasta que el producto de base alcohólica se evapore por completo.
- Secarse las manos cuidadosamente después de lavárselas con agua y jabón.
- Aplicar regularmente una crema de manos protectora.

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO		CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07
	DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		FECHA: 10/06/2020 PÁGINA: 9 de 14 REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).			

DEFINICIONES

- Higiene de manos. Término genérico referido a cualquier medida adoptada para la limpieza de las manos -fricción con un preparado de base alcohólica o lavado con agua y jabón-, con el objetivo de reducir o inhibir el crecimiento de microorganismos en las manos.
- Fricción de las manos. Aplicar un antiséptico para manos para reducir o inhibir la propagación de los microorganismos sin necesidad de una fuente exógena de agua ni del enjugado o secado con toallas u otros instrumentos.
- Preparado de base alcohólica para la fricción de las manos. Preparado de contenido alcohólico (líquido, gel o espuma) formulado para ser aplicado en las manos con el objetivo de inactivar los microorganismos y / o suprimir temporalmente su crecimiento. Estos preparados pueden contener uno o más tipos de alcohol con excipientes, otros principios activos y humectantes.
- Cuidado de las manos. Acciones que disminuyen el riesgo de irritación o deterioro de la piel.
- Punto de atención. Es el lugar donde confluyen tres elementos: el paciente, el profesional sanitario y la asistencia o el tratamiento que entraña contacto con el paciente o su entorno (en la zona del paciente). El concepto comprende la necesidad de realizar una higiene de las manos en los momentos recomendados en el lugar preciso donde tiene lugar la prestación de asistencia. Para ello es necesario que haya un producto para la higiene de manos (por ejemplo un preparado de base alcohólica) fácilmente accesible y tan cerca como sea posible: al alcance de la mano de donde se efectúe el tratamiento o la asistencia al paciente. Los productos para los puntos de atención deben ser accesibles sin necesidad de abandonar la zona del paciente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Mundial de la Salud en 2.009. Hand higiene Technical Referente Manual.
- [SPRL_DIPRL_01. HIGIENE DE MANOS](#). Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Personal Propio.

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO		CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07 FECHA: 10/06/2020
	 SPRL del Personal Propio	DOCUMENTO DE PREVENCIÓN LABORALES	TÉCNICO DE RIESGOS
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).			

ANEXOS

- CARTELERÍA:

- ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?. FSPRL_GT_03_S03

- ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?. FSPRL_GT_03_S04

- PÍLDORAS INFORMATIVAS PARA EL PERSONAL EMPLEADO PÚBLICO

- ¿CÓMO DEBEMOS HACER LA HIGIENE DE MANOS?. FPRL_GT_03_P09

- ¿CUÁNDO DEBERÍA LAVARME LAS MANOS?. FPRL_GT_03_P12



GENERALITAT VALENCIANA

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO

CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07

FECHA: 10/06/2020

PÁGINA: 11 de 14

REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00



DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

Higiene de manos



GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEU

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica



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 con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese el punto 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;



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, aparrándose los dedos;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_S03



Higiene de manos



GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEU

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



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, aparrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese el punto de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.

Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_S04



SPRL_DTPRL_07





GENERALITAT
VALENCIANA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

**SERVICIO DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
DEL PERSONAL PROPIO**

CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07

FECHA: 10/06/2020

PÁGINA: 12 de 14

REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00



DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

HIGIENE DE MANOS

**¿Cómo limpiarse las manos
CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?**

1a Deposita en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.

1b Mójate las manos con agua.

2 Frota las palmas de las manos entre sí.

3 Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.

4 Frota las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.

5 Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, apretando los dedos.

6 Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rotándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.

7 Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

8 Enjuágate las manos con agua.

9 Séquese las manos con una toalla de un solo uso.

10 Utiliza la toalla para cerrar el grifo.

11 Sécalas manos con agua.

**¿Cómo lavarse las manos
CON AGUA Y JABÓN?**

0 Mójate las manos con agua.

1 Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.

2 Frota las palmas de las manos entre sí.

3 Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.

4 Frota las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.

5 Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, apretando los dedos.

6 Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rotándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.

7 Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

8 Enjuágate las manos con agua.

9 Séquese las manos con una toalla de un solo uso.

10 Utiliza la toalla para cerrar el grifo.

11 Sécalas manos con agua.

20-30 segundos

40-60 segundos

Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

INICIATIVA NACIONAL

SAVE LIVES

Clean Your Hands

Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevencao.gva.es

FFRL_07_03_P09



GENERALITAT VALENCIANA

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO

CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07

FECHA: 10/06/2020

PÁGINA: 13 de 14

REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00



DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

¿CUÁNDO DEBO LAVARME LAS MANOS?



GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA VEU

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball



ANTES DE TOCARTE LA CARA



DESPUÉS DE TOSER O ESTORNUDAR



DESPUÉS DE IR AL ASEO



ANTES Y DESPUÉS DE CAMBIAR PAÑALES



ANTES DE PREPARAR Y COMER ALIMENTOS



ANTES Y DESPUÉS DE VISITAR O ATENDER A ALGÚN ENFERMO



DESPUÉS DE TIRAR LA BASURA



DESPUÉS DE TOCAR LAS MANILLAS Y OTRAS SUPERFICIES



DESPUÉS DE ESTAR EN LUGARES PÚBLICOS CONCURRIDOS

RECUERDA:

TENER LAS MANOS LIMPIAS REDUCE LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES COMO LA COVID-19

Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevenio.gva.es

FPRL_GT_03_P12

FUENTE: OPS



 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO		CÓDIGO: SPRL_DTPRL_07
	DOCUMENTO TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		FECHA: 10/06/2020 PÁGINA: 14 de 14 REVISIÓN: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE PERSONAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).			

Nota de interés:

Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión y podrán ser modificadas de acuerdo con las indicaciones de la autoridad sanitaria.

Elaborado por el *Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Personal Propio de la Generalitat:*

- *M^a Cruz Benlloch López. Jefa de Sección del SPRL del Personal Propio de la Generalitat.*
- *Benito Sieber Buleo. Técnico de Prevención del SPRL del Personal Propio de la Generalitat.*
- *Yolanda Ureña Ureña. Jefa de Sección del SPRL del Personal Propio de la Generalitat.*

FECHA	MODIFICACIONES RESPECTO A LA EDICIÓN ANTERIOR