
 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DTPRL_07
	DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	DATA: 10/06/2020 PÀGINA: 1 de 13 REVISIÓ: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

El següent document tècnic té un caràcter general, per tant s'hi estableixen les línies mestres que han de guiar l'actuació dels centres de treball de la Generalitat dependents de l'àmbit d'actuació del Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi de la Generalitat, personal treballador i persones designades en la gestió de la prevenció per a garantir la seguretat i la salut dels treballadors i treballadores en relació amb la seua potencial exposició al SARS-CoV-2.




Els protocols, els procediments, les instruccions i les mesures preventives i protectores generades com a conseqüència de l'avaluació de riscos en relació amb els riscos d'exposició al Sars-CoV-2 seran addicionals i complementaris a la resta de mesures preventives implantades ja en el centre de treball amb motiu del compliment de la normativa en matèria de prevenció de riscos laborals. De totes aquestes mesures de prevenció i protecció ha de ser informat el personal empleat públic, a través del mateix document tècnic, del document informatiu [SPRL_DIPRL_11](#) o de les instruccions internes que es generen, per tal de permetre també la seua participació.

Les mesures preventives i protectores que finalment s'adopten en el lloc de treball per a protegir el seu personal treballador han de seguir les instruccions i recomanacions previstes per l'autoritat sanitària en tot moment.

La bondat de l'enfocament tècnic adoptat per a informar el personal empleat públic de les mesures d'HIGIENE PERSONAL que haurà d'adoptar en el treball i en la seua vida diària consisteix, precisament, a establir una sèrie d'hàbits relacionats amb la cura personal per al control dels factors que exerceixen o poden que exercir efectes nocius sobre la salut. Les accions que han d'executar-se per a aconseguir una higiene personal adequada, comprenen la pràctica sistemàtica de les mesures higièniques que haurem d'aplicar per a mantindre un bon estat de salut i, en el cas que ens ocupa, la prevenció i protecció davant del Sars-CoV-2.

En aquest document es recullen únicament algunes de les accions que han de dur-se a terme per a evitar la transmissió del virus de persona a persona, orientades en tot moment a la higiene individual i tenint en compte les mesures de caràcter organitzatiu, com la distància de seguretat interpersonal i d'higiene del lloc, i les mesures de protecció col·lectiva respiratòria establides per la normativa i recomanacions sanitàries.

Totes aquestes recomanacions s'hauran de posar en coneixement del personal empleat públic. La informació es traslladarà, a més de manera verbal, utilitzant senyalització, notes informatives o píndoles informatives, clares i concises, i s'assegurarà que la informació arriba adequadament a totes les persones afectades.

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DTPRL_07
		DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS
TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

RECOMANACIONS PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL PER A EVITAR LA PROPAGACIÓ DE LA PANDÈMIA

A continuació es detallen una sèrie de recomanacions que hem de traslladar al personal per al seu entrenament i posada en pràctica:

- a) COMPLIR totes les mesures de prevenció establides en el centre de treball.
- b) MANTINDRE LA DISTÀNCIA INTERPERSONAL, en tot moment.
- c) EVITAR TOCAR-SE LA CARA: ELS ULLS, EL NAS O LA BOCA.
- d) REALITZAR UNA CORRECTA HIGIENE DE MANS.

La higiene de les mans constitueix en gran manera el nucli de les precaucions estàndard i és, indiscutiblement, la mesura més eficaç per al control de la infecció.

S'haurà de garantir la disponibilitat de solucions hidroalcohòliques per al personal, amb la finalitat de garantir la neteja de les mans després de la realització de cada servei. Per a aquells casos en què no es dispose de solució hidroalcohòlica per a la rentada immediata de mans, s'haurà de disposar de guants de protecció d'un sol ús.




Si les mans estan visiblement netes, la higiene de mans s'efectuarà amb productes de base alcohòlica; si estigueren tacades o amb restes de fluids, es farà amb aigua i sabó antisèptic. El fet d'haver utilitzat els guants no eximeix de realitzar la correcta higiene de mans després de retirar-los. Els guants no han de ser llavats o descontaminats amb solució hidroalcohòlica.

- e) MANTINDRE UNA CORRECTA HIGIENE RESPIRATÒRIA

Si té símptomes respiratoris, haurà de cobrir-se la boca i el nas en tossir o esternudar amb un mocador d'un sol ús i tirar-lo en un contenidor de fem o bossa de plàstic. Si no té mocador de paper, ha de tossir o esternudar sobre el braç en l'angle intern del colze, amb el propòsit de no contaminar les mans. Si pateix un accés de tos inesperat i es cobreix accidentalment amb la mà, haurà d'evitar tocar-se els ulls, el nas o la boca, i immediatament, llavar-se les mans.

- f) ÚS D'OBJECTES

En la mesura que siga possible, s'haurà d'evitar compartir l'ús d'objectes durant la realització de la tasca. Si això no és

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DTPRL_07
		DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS
TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

possible, es netejarà i desinfectarà després del seu ús.

Els objectes d'ús personal com ara ulleres, mòbils, carteres, bosses, etc., es netejaran amb freqüència. Si el material ho permet, podrà usar un drap net amb solució hidroalcohòlica.

g) **ELIMINAR** qualsevol residu d'higiene personal, especialment els mocadors d'un sol ús, de manera immediata a les papereres o contenidors habilitats.

h) **FACILITAR** el treball al personal de neteja en abandonar el lloc de treball, buidant-lo tant com siga possible.

i) **COMUNICAR SÍMPTOMES RELACIONATS AMB LA MALALTIA**, de manera immediata a la persona superior jeràrquica i **EXTREMAR LES PRECAUCIONS DE DISTANCIAMENT COM D'HIGIENE** mentre es roman en el lloc.

COM ES REALITZA UNA CORRECTA HIGIENE DE MANS?


La higiene de les mans pot efectuar-se fregant les mans amb un preparat de base alcohòlica o llavant-les amb aigua i sabó. Usant la tècnica i el producte adequats, les mans queden lliures de contaminació potencialment nociva i segura per a l'atenció al pacient.

Tal com ens indica l'OMS en el seu *Manual tècnic de referència per a la higiene de les mans*, la manera més efectiva d'assegurar una higiene de mans òptima és realitzar una fricció de les mans amb un preparat de base alcohòlica; aquest preparat s'ha d'usar, de manera preferent, per a l'antisèpsia rutinària de les mans.

Es recomana realitzar una rentada de mans amb aigua i sabó, entre altres, quan estiguen visiblement brutes o tacades de sang o altres fluids corporals i quan hi ha una forta sospita o evidència d'exposició a organismes potencialment formadors d'espores.

La fricció de mans amb un preparat de base alcohòlica presenta els següents avantatges immediats:

- l'eliminació de la major part dels gèrmens (incloent-hi els virus).
- l'escàs temps que requereix (de 20 a 30 segons).
- la disponibilitat del producte en el punt d'atenció o en la proximitat al lloc de treball fix (vegeu la definició).
- la bona tolerància de la pell.

	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DTPRL_07 DATA: 10/06/2020 PÀGINA: 4 de 13 REVISIÓ: SPRL_DTPRL_07.00
	DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

- el fet que no es necessite cap infraestructura particular (xarxa de subministrament d'aigua neta, lavabo, sabó o tovallola per a les mans).

La realització d'una higiene de mans eficaç, ja siga per fricció o per rentada, depén d'una sèrie de factors:

- la qualitat del preparat de base alcohòlica.
- la quantitat de producte que s'usa.
- el temps que es dedica a la fricció o a la rentada.
- la superfície de la mà que s'ha fregat o rentat.

Les accions d'higiene de les mans tenen més eficàcia quan la pell de les mans es troba lliure de talls, les ungles són naturals, curtes i sense esmalt, i les mans i els avantbraços no tenen complements personals (rellotge, polseres, joies, etc.) i estan al descobert. El sabó i el preparat de base alcohòlica no han d'utilitzar-se conjuntament.

Per tant, és important que se seguisquen una sèrie de passos a l'hora de realitzar la higiene de les mans (vegeu l'annex).



QUAN ES REALITZA LA HIGIENE DE MANS?

La realització o no d'una adequada higiene de les mans té conseqüències en la transmissió d'agents patògens i el desenvolupament de la malaltia.

Els virus que generen la malaltia COVID-19 es contagien quan la mucositat o les gotes que contenen el virus entren en el cos a través dels ulls, el nas o la boca. El més freqüent és que això es produísca a través de les mans, que també són una de les vies de transmissió més freqüent de contagi de virus d'una persona a altra.

En el context de la COVID-19, s'haurien de llavar les mans en aquestes ocasions:

- Després de mocar-se, tossir o esternudar.
- Després de visitar un espai públic, com per exemple: transports.

 GENERALITAT VALENCIANA INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DTPRL_07 DATA: 10/06/2020 PÀGINA: 5 de 13 REVISIÓ: SPRL_DTPRL_07.00
	DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
<p align="center">TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).</p>		

- Després de tocar superfícies o objectes compartits, fora de la llar.
- Abans i després de cuidar una persona malalta i també mentre es cuida.
- Abans i després de dinar.

En general, sempre haurien de llavar-se les mans en els casos següents:

- Després d'anar al lavabo.
- Abans i després de dinar.
- Després d'estar en contacte amb el fem.
- Després canviar un bolquer o ajudar una criatura a usar l'excusat.
- Sempre que es tinguen les mans visiblement brutes.

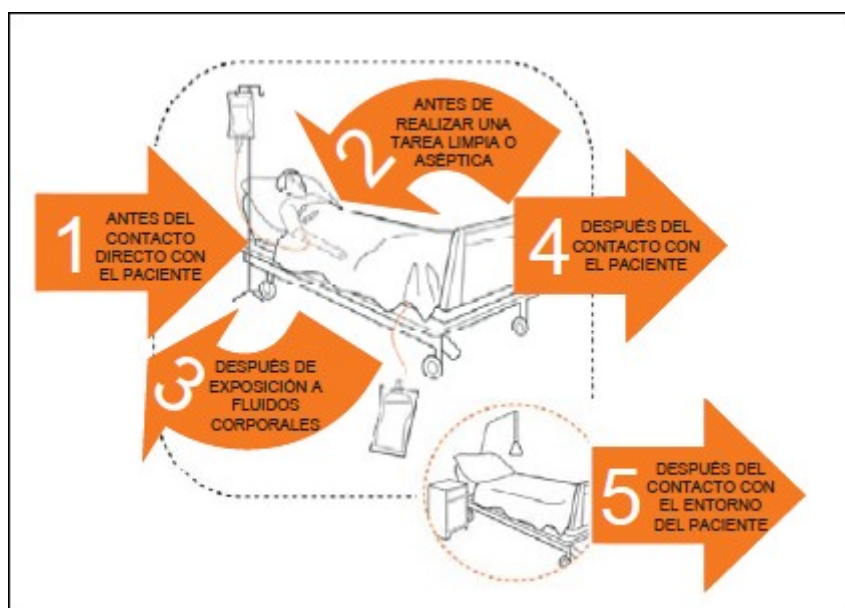
En l'entorn sociosanitari, la higiene de les mans incumbeix tot el personal que es troba en contacte directe o indirecte amb pacients i el seu entorn durant les seues activitats respectives. Les modalitats de transmissió de gèrmens poden diferir en funció de l'activitat, però l'entitat del risc associat a la transmissió en una situació particular sol ser desconeguda. Per aquest motiu, totes les persones que participen en la prestació d'assistència sanitària tenen la responsabilitat de detindre la transmissió microbiana quan el contacte directe o indirecte justifica l'existència d'indicacions per a la higiene de les mans. En un entorn assistencial, totes les activitats que comporten contacte directe o indirecte amb els pacients es consideren activitats d'assistència sanitària.

Segons la proposta d'«Els cinc moments per a la higiene de les mans» de l'OMS, que marca les directrius per a realitzar aquesta higiene en l'atenció sanitària, en els cinc moments essencials en què es necessita en el curs del procés assistencial (vegeu la taula següent).




TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

Els 5 moments	Recomanacions de consens Directrius de l'OMS per a la Higiene de les Mans en l'Atenció Sanitària de 2009
1. Abans del contacte amb el pacient	- Abans i després de tocar el pacient.
2. Abans d'un procediment net / asèptic	- Abans de manipular un dispositiu invasiu per a l'assistència al pacient, amb independència que s'utilitzen guants o no. - Si hi ha desplaçament d'un punt del cos contaminat a un altre punt del cos durant l'assistència al mateix pacient.
3. Després del risc d'exposició a fluids corporals	- Després del contacte amb excrecions o fluids corporals, membrana mucosa, pell no intacta o embenatge de ferides. - Si hi ha desplaçament d'un punt del cos contaminat a un altre punt del cos durant l'assistència al mateix pacient. - Després de llevar-se els guants esterilitzats o no esterilitzats.
4. Després del contacte amb el pacient	- Abans i després de tocar el pacient. - Després de llevar-se els guants esterilitzats o no esterilitzats.
5. Després del contacte amb l'entorn del pacient	- Després del contacte amb els objectes i les superfícies inanimades (incloent-hi l'equip mèdic) en els voltants del pacient. - Després de llevar-se els guants esterilitzats o no esterilitzats.

Taula. Correspondència entre les indicacions i les recomanacions de l'OMS



Font: OMS

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DTPRL_07
		DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS
TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

ALTRES ASPECTES DE LA HIGIENE DE MANS

Tal com ens indica l'OMS en el seu manual referenciat, hem de tindre en consideració altres aspectes molt importants i aplicables a tot el personal empleat públic:

- La seguretat de les mans

La pell que es troba davall dels anells està més densament colonitzada per gèrmens que les àrees comparables de pell en els dits que no tenen anells; per tant, portar complements personals (rellotge, polseres, joies, etc.) fomenta la presència i la supervivència de la flora transitòria.

Les àrees per damunt i per davall de les ungles atrauen els gèrmens, sobretot si les ungles són llargues, estan esmaltades o són postisses. Portar ungles artificials pot contribuir a la transmissió de certs agents patògens associats a l'assistència sanitària.

Qualsevol canvi en la capa superficial de l'epidermis, així com els danys més profunds, també fomenten la colonització per part de la flora cutània no comensal (per exemple, *Staphylococcus aureus* i bacteris gramnegatius).



Garantir la seguretat de les mans no portant joies, mantenint les ungles curtes i cuidant la pell són altres aspectes de la higiene de les mans que augmenten l'eficàcia de la fricció de les mans amb un producte de base alcohòlica i de la rentada amb aigua i sabó.

- La cura de la pell de les mans

L'ús freqüent i repetit de productes per a la higiene de mans, en particular sabons i altres detergents, pot ocasionar dermatitis de contacte als professionals sanitaris, sobretot en llocs amb una intensa activitat assistencial en què es necessita realitzar la higiene de mans molt sovint, així com durant l'estació hivernal. Per tant, la cura de les mans que inclou l'ús regular de cremes i l'adopció de comportaments apropiats és de la major importància per a evitar danys en la pell.

Certes pràctiques d'higiene de mans poden augmentar el risc d'irritació de la pell i han d'evitar-se. Per exemple, llavar-se les mans regularment amb aigua i sabó immediatament abans o després d'usar un producte de base alcohòlica no sols és innecessari sinó que pot produir dermatitis. A més, posar-se els guants mentre les mans continuen humides després de la rentada o l'aplicació d'alcohol augmenta el risc d'irritació de la pell. Per tant, certes conductes han d'evitar-se i els professionals sanitaris han d'assegurar-se que les mans es troben en bon estat. La tolerància de la pell ha de considerar-se un dels criteris més importants per a la selecció d'un producte.

SPRL_DTPRL_07

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DTPRL_07
	DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	DATA: 10/06/2020 PÀGINA: 8 de 13 REVISIÓ: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

Els següents aspectes han de prendre's en consideració per a assegurar un bon estat de la pell:

- Lllavar-se les mans amb aigua i sabó és més sever per a la pell que fregar-les amb un producte de base alcohòlica que continga un humectant.
- Certs detergents i sabons antisèptics produeixen més irritació que altres.
- Els guants empolsats poden produir irritació quan s'utilitzen al mateix temps que els productes de base alcohòlica.
- L'ús d'una crema de mans protectora ajuda a millorar l'estat de la pell, sempre que siga compatible amb els guants i els productes d'higiene de mans que s'usen.

Han d'evitar-se les conductes següents:

- Utilitzar simultàniament aigua i sabó i productes a base d'alcohol.
- Utilitzar aigua calenta per a llavar-se les mans amb aigua i sabó.
- Posar-se els guants amb les mans humides, ja que pot produir irritació.
- Realitzar la higiene de mans fora del marc de les indicacions.
- Portar guants fora del marc de les indicacions.




Han de seguir-se els principis següents:

- Fregar-se les mans fins que el producte de base alcohòlica s'evapore per complet.
- Eixugar-se les mans acuradament després de llavar-les amb aigua i sabó.
- Aplicar regularment una crema de mans protectora.

DEFINICIONS

- Higiene de mans. Terme genèric referit a qualsevol mesura adoptada per a la neteja de les mans –fricció amb un preparat de base alcohòlica o rentada amb aigua i sabó–, amb l'objectiu de reduir o inhibir el creixement de microorganismes a les mans.
- Fricció de les mans. Aplicar un antisèptic per a mans per tal de reduir o inhibir la propagació dels microorganismes sense necessitat d'una font exògena d'aigua ni de la rentada o l'eixugat amb tovalloles o altres instruments.

SPRL_DTPRL_07

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DTPRL_07
	 DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	DATA: 10/06/2020 PÀGINA: 9 de 13 REVISIÓ: SPRL_DTPRL_07.00
TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).		

- Preparat de base alcohòlica per a la fricció de les mans. Preparat de contingut alcohòlic (líquid, gel o espuma) formulat per a ser aplicat a les mans amb l'objectiu d'inactivar els microorganismes i / o suprimir-ne temporalment el creixement. Aquests preparats poden contindre un o més tipus d'alcohol amb excipients, altres principis actius i humectants.

- Cura de les mans. Accions que disminueixen el risc d'irritació o deterioració de la pell.

- Punt d'atenció. És el lloc on conflueixen tres elements: el pacient, el professional sanitari i l'assistència o el tractament que comporta contacte amb el pacient o el seu entorn (en la zona del pacient). El concepte comprén la necessitat de realitzar una higiene de les mans en els moments recomanats en el lloc precís on té lloc la prestació d'assistència. Per a això és necessari que hi haja un producte per a la higiene de mans (per exemple, un preparat de base alcohòlica) fàcilment accessible i tan prop com siga possible: a l'abast de la mà d'on s'efectue el tractament o l'assistència al pacient. Els productes per als punts d'atenció han de ser accessibles sense necessitat d'abandonar la zona del pacient.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Organització Mundial de la Salut en 2.009. Hand hygiene Technical Referent Manual.

- [SPRL_DIPRL_01. HIGIENE DE MANS](#). Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi.

ANNEXOS

- CARTELLERIA:

- COM LLAVAR-SE LES MANS? FSPRL_GT_03_S03

- COM DESINFECTAR-SE LES MANS? FSPRL_GT_03_S04

- PÍNDOLAS INFORMATIVES PER AI PERSONAL EMPLEAT PÚBLIC

- COM HEM DE FER LA HIGIENE DE MANS? FPRL_GT_03_P09

- QUAN HAURIA DE LLAVAR-ME LES MANS? FPRL_GT_03_P12



GENERALITAT VALENCIANA

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI

CODI: SPRL_DTPRL_07

DATA: 10/06/2020

PÀGINA: 10 de 13

REVISIÓ: SPRL_DTPRL_07.00

SPRL del Personal Propio

DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

HIGIENE DE MANS



GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEU

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

Cóm llavar-se les mans?

Llave's les mans només quan estiguen visiblement brutes! Si no, utilitze la solució alcohòlica

Duració de tot el procediment: 40-60 segons



Banye's les mans amb aigua;



Pose's el palmell de la mà una quantitat de producte suficient per a cobrir totes les superfícies de les mans;



Fregue's els palmells de les mans entre si;



Fregue's amb un moviment de rotació el polze esquerre, abraçant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa;



Fregue's la punta dels dits de la mà dreta contra la part de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa;



Rente's les mans amb aigua;



Fregue's el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra entrellaçant els dits, i viceversa;



Fregue's el palmell de les mans entre si, amb els dits entrellaçats;



Fregue's el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-se els dits;



Eixugue's amb una tovalla d'un sol ús;



Use aqueixa tovalla per a tancar l'aixeta;



Una vegada eixutes, les seues mans són segures.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

SAVE LIVES Clean Your Hands

Servei de PRL de la Generalitat www.prevenccio.gva.es

FPRL_GT_03_S03

xTa xMi

HIGIENE DE MANS



GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEU

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

Cóm desinfectar-se les mans?

Desinfecte's les mans per higiene! Llave's les mans només quan estiguen visiblement brutes

Duració de tot el procediment: 20-30 segons



Pose's al palmell de la mà una dosi de producte suficient per a cobrir-ne totes les superfícies;



Fregue's els palmells de les mans entre si;



Fregue's el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra entrellaçant els dits, i viceversa;



Fregue's el palmell de les mans entre si, amb els dits entrellaçats;



Fregue's el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-se els dits;



Fregue's amb un moviment de rotació el polze esquerre, abraçant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa;



Fregue's la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa;



Una vegada eixutes, les seues mans són segures.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

SAVE LIVES Clean Your Hands

Servei de PRL de la Generalitat www.prevenccio.gva.es

FPRL_GT_03_S04

xTa xMi



SPRL del Personal Propio



GENERALITAT
VALENCIANA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS DEL PERSONAL PROPI

CODI: SPRL_DTPRL_07

DATA: 10/06/2020

PÀGINA: 11 de 13

REVISIÓ: SPRL_DTPRL_07.00

SPRL del
Personal Propio

DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS

TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

HIGIENE DE MANS

¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?

1a Deposita en la palma de la mà una quantitat de producte suficient per a cobrir totes les superfícies a netejar.

1b

2 Freguin les palmes de les mans entre si.

3 Freguin la palma de la mà dreta contra el dit de la mà esquerra entrelligant els dits, i viceversa.

4 Freguin les palmes de les mans entre si amb els dits entrelligats.

5 Freguin el dorso dels dits d'una mà amb la palma de la mà oposada, agafant-se els dits.

6 Freguin amb un moviment de rotació el polze esquerra, rotant-lo amb la palma de la mà dreta, i viceversa.

7 Freguin la punta dels dits de la mà dreta contra la palma de la mà esquerra fent un moviment de rotació, i viceversa.

8 Rentin les mans amb aigua.

9 Torça-se-les amb una tovallola d'un sol ús.

10 Faga venir la tovallola per a tocar l'avantbra.

11 Les seues mans són seques.

20-30 segons

¿Cómo lavarse las manos CON AGUA Y JABÓN?

0 Banyin les mans amb aigua.

1 Deposita en la palma de la mà una quantitat de sabó suficient per a cobrir totes les superfícies a netejar.

2 Freguin les palmes de les mans entre si.

3 Freguin la palma de la mà dreta contra el dit de la mà esquerra entrelligant els dits, i viceversa.

4 Freguin les palmes de les mans entre si amb els dits entrelligats.

5 Freguin el dorso dels dits d'una mà amb la palma de la mà oposada, agafant-se els dits.

6 Freguin amb un moviment de rotació el polze esquerra, rotant-lo amb la palma de la mà dreta, i viceversa.

7 Freguin la punta dels dits de la mà dreta contra la palma de la mà esquerra fent un moviment de rotació, i viceversa.

8 Rentin les mans amb aigua.

9 Torça-se-les amb una tovallola d'un sol ús.

10 Faga venir la tovallola per a tocar l'avantbra.

11 Les seues mans són seques.

40-60 segons

Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

DEL CEBAS (CENTRO ESPAÑOL DE ESTUDIOS DEL PACIENTE)

SAVE LIVES

Clean Your Hands

Servei de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es
FPRL_07_03_P09



GENERALITAT
VALENCIANA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS DEL PERSONAL PROPI

CODI: SPRL_DTPRL_07

DATA: 10/06/2020

PÀGINA: 12 de 13

REVISIÓ: SPRL_DTPRL_07.00

SPRL del
Personal Propio

DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS

TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).

QUAN M'HE DE LLAVAR LES MANS?



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
VEU

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball



ABANS
DE TOCAR-TE
LA CARA



DESPRÉS
DE TOSSIR O
ESTERNUDAR



DESPRÉS
D'ANAR
AL LAVABO



ABANS I DESPRÉS
DE CANVIAR
BOLQUERS



ABANS
DE PREPARAR I
MENJAR ALIMENTS



ABANS I DESPRÉS DE
VISITAR O ATENDRE
A ALGUN MALALT



DESPRÉS
DE TIRAR
EL FEM



DESPRÉS DE TOCAR LES
MANETES DEL PANY I
ALTRES SUPERFÍCIES



DESPRÉS D'ESTAR EN
LLOCS PÚBLICS
CONCORREGUTS




RECORDA:
**TINDRE LES
MANS NETES
REDUEIX LA
PROPAGACIÓ DE
MALALTIES COM
LA COVID-19**

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

FPRL_GT_03_P12

FONT: OPS

xTa xMi

 GENERALITAT VALENCIANA	 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DTPRL_07
		DOCUMENT TÈCNIC DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	DATA: 10/06/2020 PÀGINA: 13 de 13 REVISIÓ: SPRL_DTPRL_07.00
		TÍTOL: MESURES PREVENTIVES D'HIGIENE PERSONAL DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).	

Nota d'interés:

Les recomanacions incloses en aquest document estan en revisió contínua i podran ser modificades d'acord amb les indicacions de l'autoritat sanitària.

Elaborat pel Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi de la Generalitat:

- M. Cruz Benlloch López. Cap de secció del SPRL del Personal Propi de la Generalitat
- Benito Sieber Buleo. Tècnic de Prevenció del SPRL del Personal Propi de la Generalitat
- Yolanda Ureña Ureña. Cap de secció del SPRL del Personal Propi de la Generalitat

DATA	MODIFICACIONS RESPECTE A L'EDICIÓ ANTERIOR