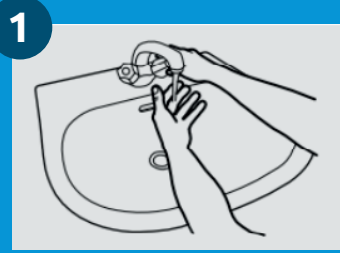
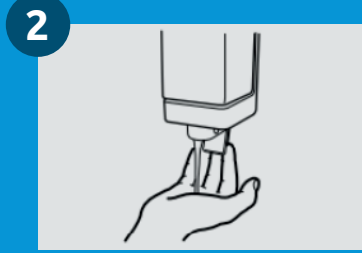


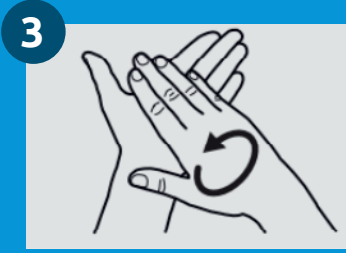
**Durada del procediment: 40-60 segons si fas servir sabó**  
**20-30 segons si fas servir solució hidroalcohòlica**



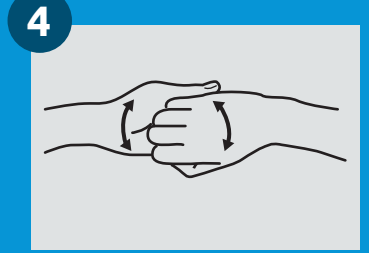
**1**  
Si utilitzes sabó, mulla't les mans amb aigua. Si fas servir solució hidroalcohòlica has de començar amb les mans visiblement netes i seques



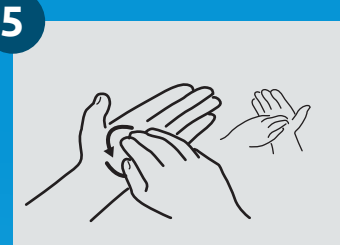
**2**  
Diposita al palmell de la mà una quantitat suficient per a cobrir totes les superfícies de les mans



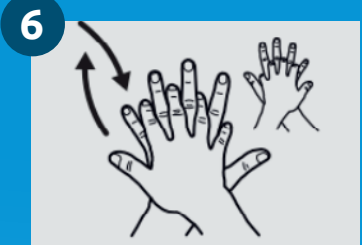
**3**  
Frega't els palmells de les mans



**4**  
Frega't el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-te els dits



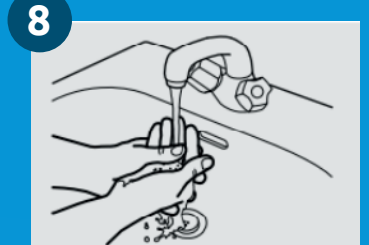
**5**  
Frega't la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra, fent un moviment de rotació i viceversa



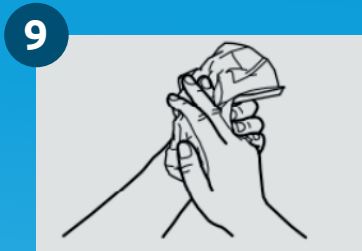
**6**  
Frega't el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra entrelaçant els dits i viceversa



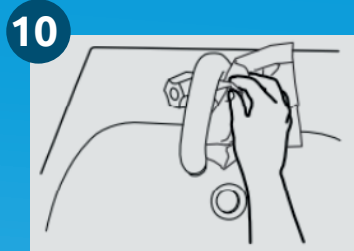
**7**  
Frega't amb un moviment de rotació el polze esquerre, atrapant-lo amb el palmell de la mà dreta i viceversa



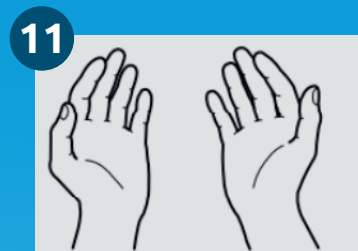
**8**  
Si has utilitzat sabó, esbandeix-te les mans. Si has fet servir solució alcohòlica pots passar a l'assecat de mans



**9**  
Asseca't amb una tovallola d'un sol ús



**10**  
Fes servir la tovallola d'un sol ús per a tancar l'aixeta



**11**  
Les teves mans son segures



Para-li especial atenció al següent:

- Àrees que solen rentar-se pitjor
- Àrees amb rentada mitjana
- Àrees que solen rentar-se bé

## Aspectes clau a considerar en la higiene de mans:

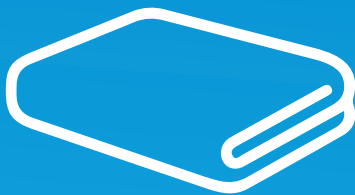


1. Temps de rentada amb aigua i sabó: **40-60 seg.**

2. Temps de rentada amb solució alcohòlica: **20-30 seg.**

3. Netejar les mans amb aigua i sabó quan estiguin visiblement brutes.

4. Fer-ho amb solució hidroalcohòlica sempre que les mans estiguin visiblement netes i seques. Fregar les mans fins a l'evaporació completa de la solució.



5. Assecar les mans acuradament després de rentar-les amb aigua i sabó.

6. Per a mantenir la integritat de la pell utilitzar cremes de mans regularment després de la higiene de mans, però MAI ABANS de realitzar el procediment.

7. No fer servir ungles artificials durant l'atenció dels pacients.

8. Mantenir les ungles netes i curtes.

9. No utilitzar durant l'atenció del pacient: anells, polseres ni rellotges perquè son fàcilment contaminables.

