



Higiene de les mans: per què, com i quan?

PER QUÈ?

- Milers de persones moren diàriament arreu del món a causa d'infeccions concretes mentre reben atenció sanitària.
- Les mans són la via principal de transmissió de gèrmens durant l'atenció sanitària.
- La higiene de les mans és la mesura més important per evitar la transmissió de gèrmens perjudicials i per evitar les infeccions associades a l'atenció sanitària.
- Aquí explicarem com s'ha de fer la higiene de les mans i quan cal fer-la.

QUI?

- Tots els professionals o dispensadors de serveis d'atenció sanitària, o qualsevol persona que participi directament o indirectament en l'atenció a un pacient han de mantenir la higiene de les mans i han de saber com fer-la correctament en el moment adequat.

COM?

- Netegeu-vos les mans fregant-les amb un desinfectant a base d'alcohol com a mitjà habitual preferent per desinfectar les mans quan no estiguin visiblement brutes. És més ràpid, més eficaç i les mans ho toleren millor que rentant-les amb aigua i sabó.
- Renteu-vos les mans amb aigua i sabó quan estiguin visiblement brutes, tacades de sang o d'altres fluids corporals, o després d'anar al vàter.
- Quan sospiteu o tingueu constància que heu estat exposat a patògens que alliberen espores i, en particular, a brots de *Clostridium difficile*, el mètode preferible és rentar-vos les mans amb aigua i sabó.

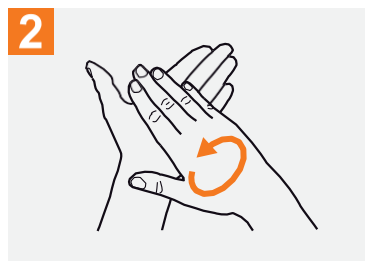
Com cal **desinfectar-se** les mans?

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

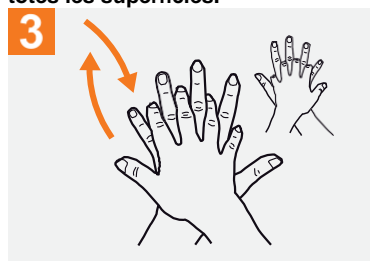
 Durada de tot el procediment: **20-30 segons**



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



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.



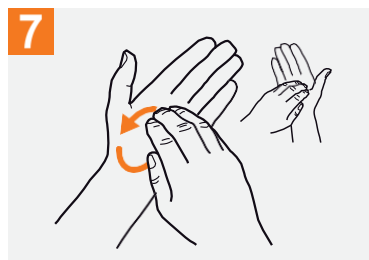
4 Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre, amb els dits entrelaçats.



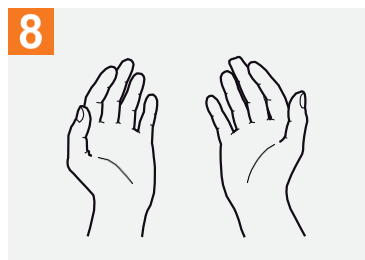
5 Fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-vos els dits.



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.

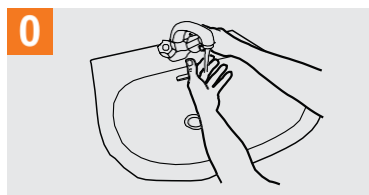


8 Un cop seques, les vostres mans ja són segures.

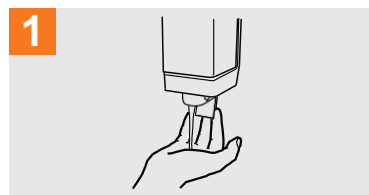
Com cal rentar-se les mans?

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

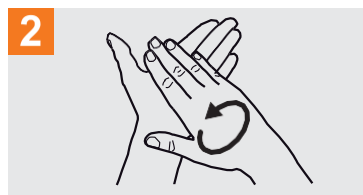
 Durada de tot el procediment: 40-60 segons



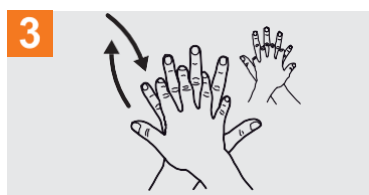
0 Mulleu-vos les mans amb aigua.



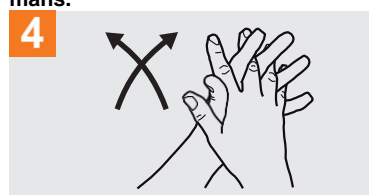
1 Poseu-vos al palmell de la mà una quantitat de sabó suficient per cobrir tota la superfície de les mans.



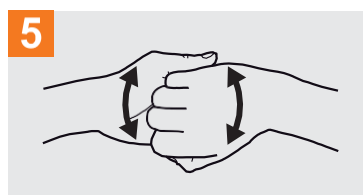
2 Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre.



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



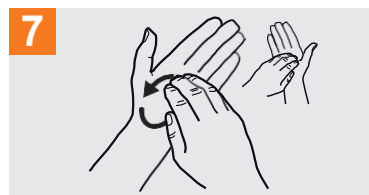
4 Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre, amb els dits entrelaçats.



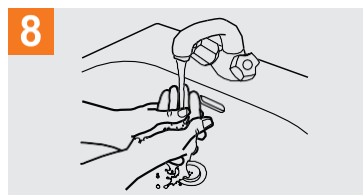
5 Fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-vos els dits.



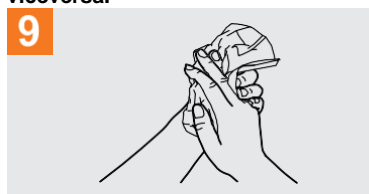
6 Fregueu-vos amb un moviment de rotació el polze esquerre, atrapant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa.



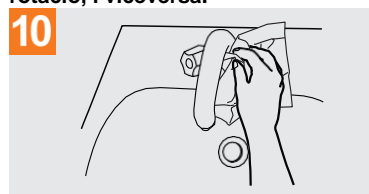
7 Fregueu-vos la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa.



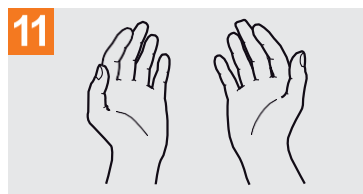
8 Esbandiu-vos les mans amb aigua.



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.

La cura de les mans

- Tingueu cura de les mans aplicant-hi regularment una crema o una loció de mans protectora, com a mínim un cop al dia.
- No us renteu les mans freqüentment amb aigua i sabó immediatament abans de fregar-les amb alcohol o després.
- No utilitzeu aigua calenta per rentar-vos les mans.
- Després de fregar-vos les mans amb desinfectant o de rentar-vos-les, deixeu que s'assequin completament abans de posar-vos guants.

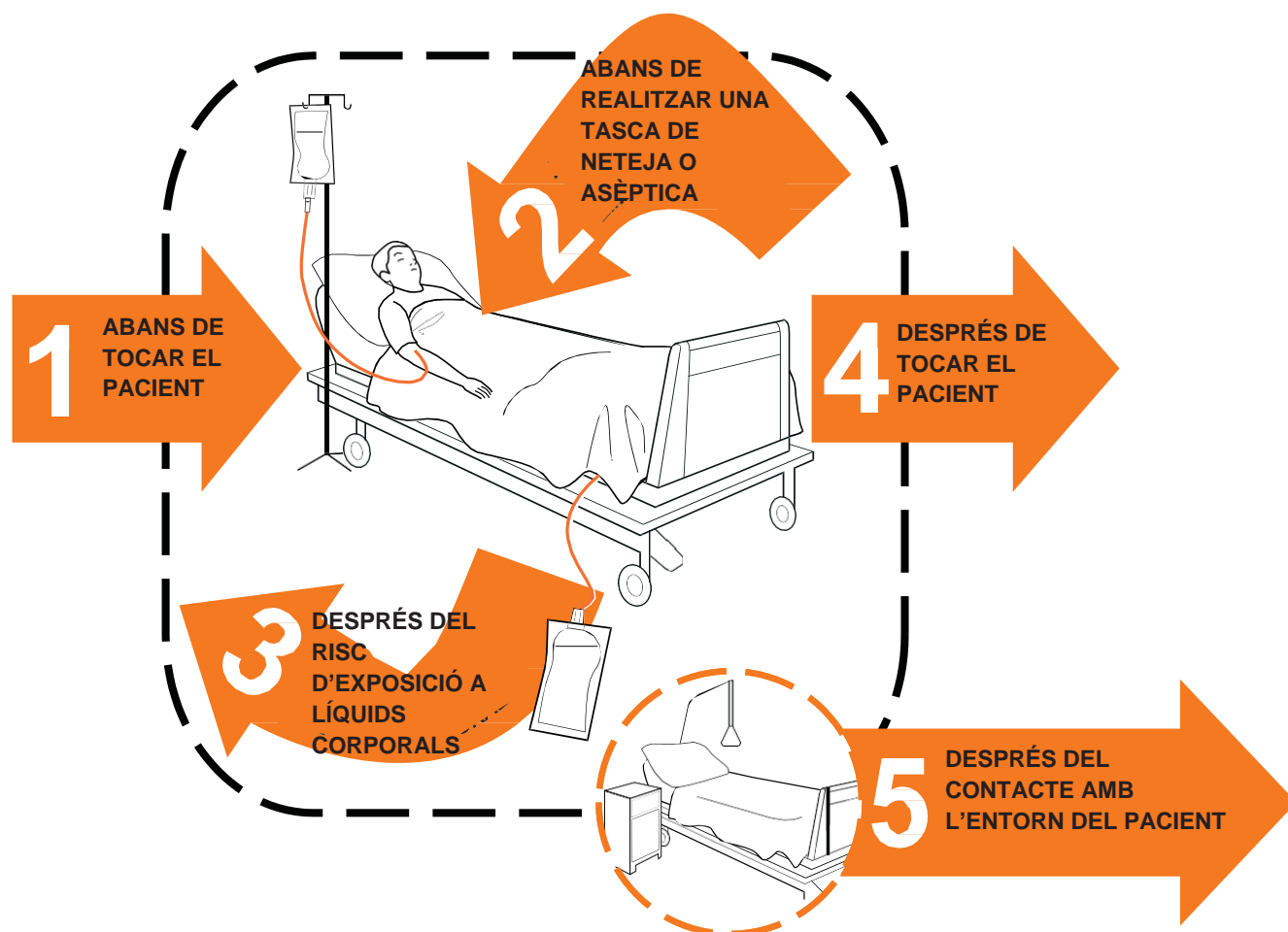
Recordeu

- No utilitzeu ungles postisses quan estiguen en contacte directe amb els pacients.
- Mantingueu les ungles ben tallades.

QUAN?

ELS VOSTRES CINC MOMENTS

Per a la higiene de les mans



1	ABANS DE TOCAR EL PACIENT	QUAN? PER QUÈ?	Renteu-vos les mans abans de tocar el pacient quan us hi acosteu. Per protegir el pacient dels gèrmens nocius que teniu a les mans.
2	ABANS DE REALITZAR UNA TASCA DE NETEJA/ASÈPTICA	QUAN? PER QUÈ?	Renteu-vos les mans immediatament abans de realitzar una tasca de neteja o asèptica. Per protegir el pacient dels gèrmens nocius que podrien entrar-li al cos, inclosos els gèrmens del pacient mateix.
3	DESPRÉS DEL RISC D'EXPOSICIÓ A LÍQUIDS CORPORALS	QUAN? PER QUÈ?	Renteu-vos les mans immediatament després d'un risc d'exposició a líquids corporals (i després de treure-us els guants). Per protegir-vos i protegir l'entorn d'atenció de salut dels gèrmens nocius del pacient.
4	DESPRÉS DE TOCAR EL PACIENT	QUAN? PER QUÈ?	Renteu-vos les mans després de tocar un pacient i la zona que l'envolta quan deixeu el capçal del llit del pacient. Per protegir-vos i protegir l'entorn d'atenció de salut dels gèrmens nocius del pacient.
5	DESPRÉS DEL CONTACTE AMB L'ENTORN DEL PACIENT	QUAN? PER QUÈ?	Renteu-vos les mans després de tocar qualsevol objecte o moble de l'entorn immediat del pacient quan sortiu de l'habitació (fins i tot encara que no hàgiu tocat el pacient). Per protegir-vos i protegir l'entorn d'atenció de salut dels gèrmens nocius del pacient.

* **NOTA:** la higiene de les mans s'ha de fer seguint totes les indicacions, tant si s'usen guants com si no.

1. Abans de tocar el pacient

PER QUÈ? Per protegir el pacient de la colonització (i, en alguns casos, de la infecció exògena) de gèrmens nocius presents a les vostres mans.

QUAN? Netegeu-vos les mans abans de tocar un pacient quan us hi acosteu.*

Exemples de la situació 1:

- Abans de donar la mà a un pacient i abans d'acariciar el front d'un nen.
- Abans d'ajudar un pacient en les seves cures personals: canviar de lloc, banyar-se, menjar, vestir-se, etc.
- Abans de realitzar cures o altres tipus de tractaments no invasius, com ara aplicar una màscara d'oxigen o fer un massatge.
- Abans d'efectuar un examen físic no invasiu, com ara prendre el pols o la pressió arterial, auscultar el pit, efectuar un electrocardiograma.

2. Abans de realitzar una tasca de neteja o asèptica

PER QUÈ? Per evitar que gèrmens perjudicials, inclosos els del pacient mateix, n'infectin l'organisme.

QUAN? Renteu-vos les mans immediatament abans de tocar qualsevol cosa que pugui generar un risc greu d'infecció del pacient (per exemple, una membrana mucosa, pell danyada, un dispositiu mèdic invasiu).*

Exemples de la situació 2:

- Abans de: raspallar les dents del pacient, administrar-li gotes als ulls, practicar amb els dits un examen vaginal o rectal, examinar-ne la boca, el nas o les orelles utilitzant un instrument o no, introduir-li un supositori o pessari, o succionar-li mucosa.
- Abans de tractar una ferida utilitzant instruments o no, o d'aplicar pomada en una vesícula o de practicar una injecció percutània o una punció.
- Abans d'inserir un dispositiu mèdic invasiu (cànula nasal, tub nasogàstric, tub endotraqueal, sonda urinària, catèter percutani, drenatges) o abans d'activar o de desactivar un circuit d'un dispositiu mèdic invasiu (per a l'administració d'aliments o medicaments o amb finalitats de drenatge, succió o monitoratge).
- Abans de preparar aliments, medicaments, productes farmacèutics o material estèril.

3. Després del risc d'exposició a líquids corporals

PER QUÈ? Per protegir-vos de la colonització o infecció de gèrmens del pacient i per evitar la propagació de gèrmens a les instal·lacions d'atenció sanitària.

QUAN? Renteu-vos les mans quan finalitzeu qualsevol activitat que comporti risc d'exposició a fluids corporals (i després de treure-us els guants).*

Exemples de la situació 3:

- En finalitzar el contacte amb una membrana mucosa o amb una superfície de pell danyada.
- Després d'una injecció percutània o d'una punció; després de la inserció d'un dispositiu mèdic invasiu (accés vascular, catèter, tub, drenatge, etc.); després d'activar o de desactivar un circuit invasiu.
- Després de retirar un dispositiu mèdic invasiu.
- Després de retirar qualsevol tipus de material protector (bolquers, cures, benes, tovallolotes sanitàries, etc.).
- Després de manejar una mostra que contingui matèria orgànica, netejar excrements o altres fluids corporals, netejar una superfície contaminada o bruta (roba de llit tacada, pròtesi dental, instruments, orinals, bacinets, vàters, etc.).

4. Després de tocar el pacient

PER QUÈ? Per protegir-vos de la colonització de gèrmens del pacient i per evitar la propagació de gèrmens a les instal·lacions d'atenció sanitària.

QUAN? Renteu-vos les mans quan acabeu la visita al pacient, si l'heu tocat.*

Exemples de la situació 4, si es tracta de l'últim contacte mantingut amb el pacient abans d'acabar la visita:

- Després de donar la mà a un pacient o d'acariciar el front d'un nen.
- Després d'ajudar el pacient en activitats d'atenció personal, com ara canviar de lloc, banyar-se, menjar o vestir-se.
- Després de realitzar-li les cures o altres tipus de tractament no invasius: canvi de roba de llit sense baixar-ne el pacient, aplicació de màscares d'oxigen, massatges, etc.
- Després d'efectuar un examen físic no invasiu: prendre el pols o la pressió arterial, auscultar el pit, efectuar un electrocardiograma, etc.

5. Després del contacte amb l'entorn del pacient

PER QUÈ? Per protegir-vos de la colonització de gèrmens del pacient que poguessin estar presents en superfícies/objectes al seu voltant, i per evitar la propagació de gèrmens a les instal·lacions d'atenció sanitària.

QUAN? Netegeu-vos les mans després de tocar qualsevol objecte o moble quan finalitzeu la visita a un pacient sense haver-lo tocat.*

Exemples de la situació 5, quan es tracta de l'últim contacte mantingut amb objectes a l'entorn del pacient, sense haver-lo tocat:

- Després de les tasques de neteja: canvi de llençols sense baixar el pacient del llit, subjectar una safata, agafar la barra per empènyer el llit, desembarassar una tauleta suplementària, etc.
- Després de proporcionar algun tipus d'assistència, com ara ajustar la velocitat de perfusió o netejar una alarma de monitoratge.
- Després de mantenir altres tipus de contacte amb superfícies o objectes inanimats (nota: en la mesura que pugueu, eviteu aquest tipus d'activitats innecessàries), per exemple, recolzar-se en un llit, o recolzar-se en una tauleta de nit o en una tauleta suplementària.

* **NOTA:** cal fer la higiene de les mans en tots els casos descrits aquí, tant si s'usen guants com si no.

HIGIENE DE LES MANS I UTILITZACIÓ DE GUANTS PER A USOS MÈDICS

- L'ús de guants no exclou la necessitat de netejar-vos les mans.
- La higiene de les mans s'ha de practicar sempre que sigui apropiat, amb independència de les indicacions respecte a l'ús de guants.
- Traieu-vos els guants per fer la higiene de les mans quan porteu guants posats i es doni la situació apropiada.
- Traieu-vos els guants després de cada activitat i netegeu-vos les mans: els guants poden ser portadors de gèrmens.
- Poseu-vos guants només en els casos indicats a «Precaucions habituals i en casos de contacte» (vegeu els exemples de la piràmide gràfica següent); no fer-ho podria comportar un risc important de transmissió de gèrmens.

La piràmide sobre l'ús de guants us ajudarà a decidir quan us els heu de posar (i quan no)

S'han de fer servir guants sempre que així ho aconsellin les precaucions habituals i en casos de contacte. La piràmide conté diversos exemples clínics en què no està indicat l'ús de guants, i altres en què sí que està indicat l'ús de guants estèrils o d'exploració.

UTILITZEU GUANTS ESTÈRILS

Procediments quirúrgics; part vaginal; procediments radiològics invasius; accés vascular i procediments vasculars (tubs centrals); preparació de nutrició parental total i agents quimioterapèutics.

UTILITZEU GUANTS D'EXPLORACIÓ EN SITUACIONS CLÍNQUES

Possibilitats de tocar sang, fluids corporals, secrecions, excrecions o objectes visiblement tacats de fluids corporals.

EXPOSICIÓ DIRECTA AL PACIENT: contacte amb sang; contacte amb membrana mucosa o pell danyada; possible presència d'organismes molt infecciosos i perillosos; situacions d'epidèmia o d'emergència; inserció i retirada de dispositius intravenosos; extraccions de sang; interrupció d'insercions venoses; exàmens pelvians i vaginals; succió de sistemes de tubs endotraqueals no tancats.

EXPOSICIÓ INDIRECTA AL PACIENT: evacuació del recipient per a vòmits; maneig o neteja d'instruments; maneig dels residus; neteja de superfícies i objectes embrutats amb líquids corporals.

UTILITZACIÓ DE GUANTS NO INDICADA (excepte precaucions de CONTACTE)

No hi ha risc d'exposició a sang, a fluids corporals ni a un entorn contaminat.

EXPOSICIÓ DIRECTA AL PACIENT: en prendre la pressió arterial, la temperatura i el pols; posar injeccions subcutànies i intramusculars, banyar i vestir el pacient, transportar el pacient, tenir cura dels ulls i de les orelles (si no hi ha secrecions); qualsevol manipulació del catèter vascular en absència de fuites de sang.

EXPOSICIÓ INDIRECTA AL PACIENT: en utilitzar el telèfon; anotar dades a la gràfica del pacient; administrar medicaments per via oral; distribuir o recollir safates de menjar; treure i canviar els llençols del llit del pacient; connectar el pacient a aparells de ventilació no invasius o a cànules d'oxigen; desplaçar els mobles de l'habitació del pacient.

Glossari

Antisèptic a base d'alcohol	Preparat (líquid, gel o escuma) que conté alcohol, destinat a la higiene i l'antisèpsia de les mans.
Fluids corporals	Sang; excrecions (per exemple, orina, excrements o vòmits); meconi; loqui; secrecions com ara saliva, llàgrimes, esperma, calostre, llet, secrecions mucoses, cerumen, vèrnix; exsudats i transsudats com, per exemple, fluid limfàtic, pleural, líquid cefaloraquídi, fluid ascític, fluid articular, pus (excepte suor); mostres orgàniques de teixits, cèl·lules, òrgans, medul·la òssia, placenta.
Procediment de neteja o asèpsia	Qualsevol activitat assistencial que impliqui un contacte directe o indirecte amb una membrana mucosa, pell danyada o un dispositiu mèdic invasiu. Durant aquest procediment no s'han de transmetre gèrmens.
Llocs de risc	Són llocs que comporten risc d'infecció. Corresponen a parts del cos o dispositius mèdics que han de ser protegits dels gèrmens nocius (llocs amb risc d'infecció greu per al pacient) o bé a parts del cos o dispositius mèdics que puguin ocasionar l'exposició de les mans a fluids corporals i patògens sanguinis (llocs amb risc d'exposició a fluids corporals).
Cura de les mans	Cures que impedeixen la irritació de la pell.
Higiene de les mans	Qualsevol mesura higiènica conduent a l'antisèpsia de les mans per tal de reduir la flora microbiana transitòria (consisteix generalment a fregar-se les mans amb un antisèptic a base d'alcohol o a rentar-les amb aigua i sabó normal o antimicrobià).
Indicació d'higiene de les mans	Raó per la qual s'ha de realitzar la higiene de les mans en una determinada situació.
Dispositiu mèdic invasiu	Qualsevol dispositiu mèdic que penetri al cos per una obertura natural o mitjançant la pell o una membrana mucosa.