



Consells per un bon rentat de mans



CONSELLS PER CUIDAR LES MANS

El rentat de mans és la mesura de prevenció més eficaç i recomanada per reduir la transmissió d'infeccions.

Si les mans estan visiblement brutes, es rentaran amb aigua i sabó (60 segons), si no hi ha brutícia visible, es poden utilitzar solucions alcohòliques (30 segons).

Per disminuir la irritació de la pell de les mans, us aconsellem:

- Mantenir les **ungles curtes**, sense esmalt ni joies
- Rentar amb **aigua tèbia o freda**. L'aigua calenta afavoreix les dermatitis
- Utilitzar un **sabó neutre** amb envàs dosificador
- **Eixugar completament** les mans, amb paper d'un sol ús, amb moviments **suaus**
- Friccionar les mans fins a **l'evaporació total** de les solucions alcohòliques
- Posar els **guants** amb les **mans ben seques**, si estan humides augmentaran les lesions
- Utilitzar guants per les tasques de neteja, així **s'evita el contacte amb productes químics** o agressius
- Aplicar locions i **cremes hidratants amb freqüència**
- Quan es presentin clivelles i erosions importants es pot aplicar, durant la nit, una crema hidratant espessa i posar-se uns guants de cotó nets



ÚS DELS GUANTS

- Rentar-se les mans amb aigua i sabó o solucions alcohòliques és més eficaç que utilitzar guants
- Un ús incorrecte dels guants pot generar **una sensació de falsa protecció** i augmentar el risc d'infecció a qui els porta, contribuint així a la transmissió
- No cal utilitzar guants durant **molta estona**, es poden contaminar
- Tocar-se la cara amb els guants contaminats **pot provocar infecció**
- S'han de **retirar sense contaminar-se** les mans i es recomana un **rentat de mans després** del seu ús

RETIRADA DE GUANTS

