Segundos que salvan vidas. Limpa as túas mans!

5 de Maio de 2021

Tempo estimado de lectura: 7 min

Hoxe 5 de maio celébrase o Día Mundial da Hixiene de Mans no marco da campaña liderada pola Organización Mundial da Salud (OMS) Salva vidas! Limpa as mans!

No ano 2021 e desde que comenzou a pandemia ocasionada polo virus SARS-CoV2, a hixiene de mans converteuse nunha medida preventiva habitual e esencial fronte á propagación da Covid 19 e demostrou unha clara efectividade na prevención de contaxios tanto na poboación como nos profesionais sanitarios.

Con esta campaña a OMS fai un chamamento específico á acción dos traballadores da saúde, co fin de que a hixiene de mans estea sempre presente no punto de atención; aos responsables das políticas sanitaria, para que garantan que a hixiene de mans sexa posible para todos; aos pacientes e familiares e á cidadanía para que convertan a hixiene de mans nun hábito que nos protexa a todos.

Baixo o lema "Segundos que salvan vidas. Limpa as túas mans", a Consellería de Sanidade únese a esta campaña de concienciación levando a cabo actividades en todas as áreas sanitarias dirixidas aos profesionais sanitarios e a cidadanía. Dentro das actividades dirixidas aos profesionais sanitarios promoverase o acceso ás webinars da OMS, realizaranse demostracións con soluciones marcadoras sobre a eficacia de la hixiene de mans e sesións formativas intraunidade sobre as técnicas, os momentos de aplicación e o adecuado uso de luvas, entre outras.

Realizaranse tamén actividades destinadas aos máis pequenos que incluirán a elaboración dun mural na escola do hospital Álvaro Cunqueiro coa participación dos meniños ingresados ou un concurso de debuxos que se levará a cabo na área sanitaria de Ferrol.

Habilitaranse tamén nas entradas principais dos hospitais e nalgúns centros de saúde mesas informativas nas que se ofrecerá ás persoas que así o desexen a posibilidade de cotexar o resultado da súa práctica de hixiene de mans mediante unha lámpada ultravioleta de demostración, comparando o antes e o despois.

Pero, qué é a hixiene de mans?

> Falamos de **hixiene de mans** cando nos referimos ao procedemento que ten como obxectivo reducir o número de microorganismos que hai na pel das mans.
>
> Cando o procedemento se realiza con agua e xabón o chamamos **lavado de mans**.
>
> Cando se realiza con un preparado de base alcohólica ou con un xabón antiséptico o denominamos **desinfección das mans**.

Na túa vida diaria, sabes cando debes lavar as mans?

- Antes e despois de atender a alguén que estea enfermo
- Antes, durante e despois de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes e despois de tratar feridas ou cortes
- Despois de ir ao baño
- Despois de soarse o nariz, tusir ou esbirrar
- Despois de tocar un animal, comida para animais, gaiolas ou excrementos de animais.
- Despois de usar o transporte público
- Despois de tocar o lixo

Se non dispós de auga e xabón, **usa un desinfectante de mans que conteña ao menos un 60 % de alcohol**. Cubre toda a superficie das mans e frega ata que as sintas secas. Evita tocarte os ollos, o nariz e a boca sen antes lavar as mans.

Segues os pasos para a correcta hixiene de mans?

- **Se utilizas un produto de base alcohólica**, deposita a solución sobre as mans secas e frega ata que estean completamente secas ou durante, ao menos, 15 segundos, do xeito que che indicamos:
  - Frega as palmas das mans entre si e entrelazando os dedos
  - Frega cada palma contra o dorso da outra man e entrelazando os dedos
  - Frega as puntas dos dedos, arredor dos polgares e os pulsos
  - Deixa que a solución se seque soa

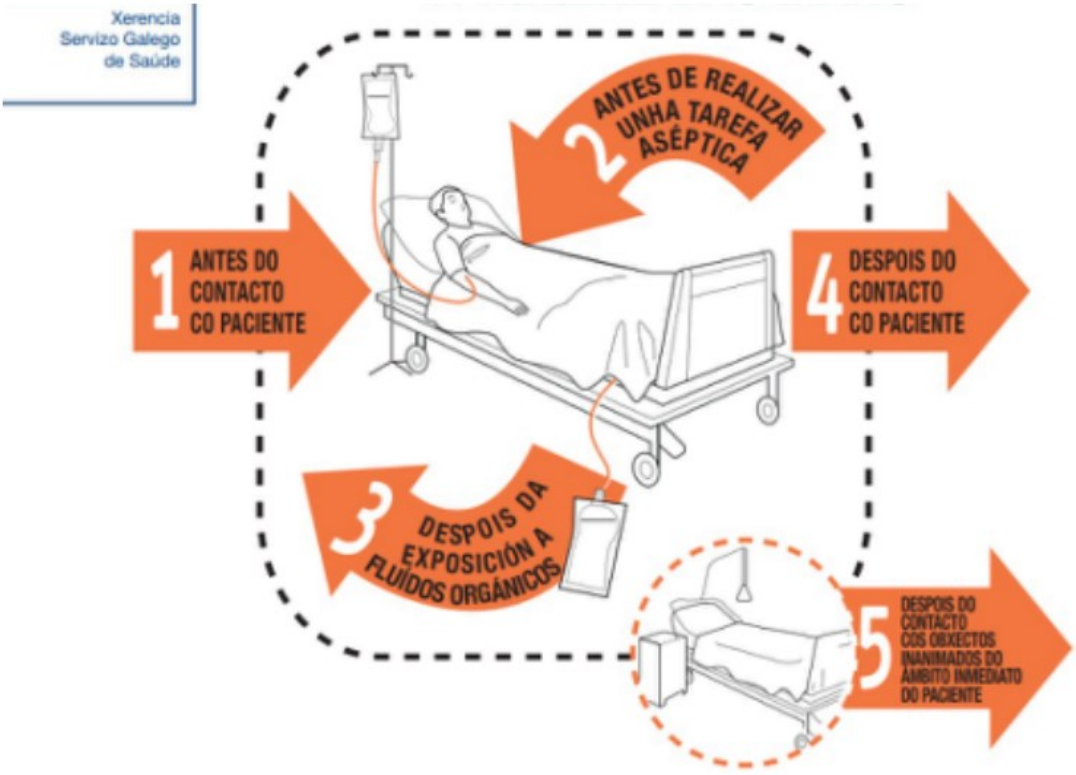
- **Se empregas agua e xabón**, molla as mans, deposita nas palmas unha cantidade de xabón suficiente e frega as mans durante 15 segundos, da seguinte maneira:

Técnica de lavado de mans

Recorda que evitarás prexudicar a pel das mans si ao final do proceso están perfectamente secas.

Non esquezas que as luvas en ningún caso substitúen á hixiene de mans.

Se es profesional sanitario, coñeces os 5 momentos para a hixiene de mans?



- **Antes do contacto co paciente**
  - **Cando?** Hixienice as mans cando se achegue a un paciente e antes de tocalo.
  - **Porqué?** Para protexer o paciente dos xermes daniños que ten vostede nas mans.

- **Antes de realizar unha tarefa aséptica**
  - **Cando?** Hixienice as mans inmediatamente antes de realizar unha tarefa aséptica (manipular un catéter, facer unha cura...).
  - **Porqué?** Para protexer o paciente dos xermes daniños que poderían entrar no seu corpo, incluídos os xermes do propio paciente.

- **Despois da exposición a fluídos orgánicos**
  - **Cando?** Hixienice as mans inmediatamente despois da exposición a fluídos orgánicos do paciente (despois de quitar as luvas).
  - **Porqué?** Para protexerse e protexer o ámbito de atención sanitaria dos xermes daniños do paciente.

- **Despois do contacto co pacientes**
  - **Cando?** Hixienice as mans despois de tocar un paciente, cando deixe a cabeceira da cama do paciente.
  - **Porqué?** Para protexerse e protexer o ámbito de atención sanitaria dos xermes daniños do paciente.

- **Despois do contacto co pacientes**
  - **Cando?** Hixienice as mans despois de tocar un paciente, cando deixe a cabeceira da cama do paciente.
  - **Porqué?** Para protexerse e protexer o ámbito de atención sanitaria dos xermes daniños do paciente.

- **Despois do contacto cos obxectos inanimados do ámbito inmediato do paciente**
  - **Cando?** Hixienice as mans despois de tocar calquera obxecto inanimado (equipo médico, mesiña de noite, roupa de cama...) situado no ámbito inmediato do paciente, cando deixe a cabeceira do paciente (aínda que non tocase directamente o paciente). Para protexerse e protexer o ámbito de atención sanitaria dos xermes daniños do paciente.
  - **Porqué?** Para protexerse e protexer o ámbito de atención sanitaria dos xermes daniños do paciente