



GUÍA BÁSICA ISSGA

para a elaboración do

PLAN DE CONTINXENCIA



Índice

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN	3
2. ELEMENTOS A TER EN CONTA NA ELABORACIÓN DUN PLAN DE CONTINXENCIA	4
2.1 ANÁLISE PREVIA E AVALIACIÓN DO RISCO DE EXPOSICIÓN AO CORONAVIRUS	4
2.2 PLANIFICACIÓN E ADOPCIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS	7
2.2.1 MEDIDAS PREVIAS AO INICIO DA ACTIVIDADE	7
2.2.2 MEDIDAS NOS DESPRAZAMENTOS AO TRABALLO	8
2.2.3 MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE	9
2.2.4 MEDIDAS ORGANIZATIVAS	10
2.2.5 MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA	11
2.2.6 USO DE MÁSCARAS E EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	13
2.2.7 FORMACIÓN E INFORMACIÓN	14
2.2.8 XESTIÓN DE RESIDUOS	14
2.3 MECANISMOS DE SEGUIMENTO E CONTROL	15
3. OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE	16
4. COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA	18
5. TÉCNICAS DE LAVADO DE MANS	19

INTRODUCCIÓN

1

Un plan de continxencia específico fronte á COVID-19 é o instrumento de xestión que recolle o conxunto de medidas preventivas e accións concretas a adoptar na empresa co obxectivo principal de evitar os contaxios e así garantir, tamén, a continuidade da súa actividade.

Para a súa elaboración deberase valorar o risco de exposición ao virus en que se poden atopar as persoas traballadoras nas diferentes actividades que se desenvolven no centro de traballo, e identificar as medidas adecuadas seguindo as pautas formuladas polas autoridades sanitarias e de acordo coa normativa aplicable en cada momento.

Neste documento recóllense orientacións para a elaboración dun plan de continxencia co obxecto de facilitar ás empresas a adaptación da súa actividade e a súa intervención necesaria para contribuír a eliminar ou minimizar no posible a incidencia da emerxencia sanitaria no ámbito laboral.



2

ELEMENTOS A TER EN CONTA NA ELABORACIÓN DUN PLAN DE CONTINXENCIA

2.1 ANÁLISE PREVIA E AVALIACIÓN DO RISCO DE EXPOSICIÓN AO CORONAVIRUS

Para a elaboración do Plan de Continxencia deberemos facer unha análise previa das características específicas da nosa empresa, na que se terán en conta, entre outras:

► **Tipo de empresa** e sector ou ámbito de actuación. Normativa, protocolos e/ ou instrucións de actuación que deben seguirse.

► **Postos de traballo**, cadro de persoal, organización do traballo (horarios, quendas, pausas), **procedementos** de traballo e **tarefas** a realizar, **maquinaria** e **equipos**, etc.

► **Presenza de contratas, subministradores, usuarios, clientes**, etc.

► **Modos de desprazamento do persoal** da empresa (*in itinere* e *in mision*).

► **Determinación das tarefas** que poden clasificarse como **prioritarias** ou **secundarias** (susceptibles de poder paralizarse no curto/medio prazo), de desempeño **presencial** ou por **teletraballo**, e traballos que non se poidan realizar ou que teñan restricións en cada momento.



Ademais deberase definir a composición do equipo responsable da organización e posta en marcha do Plan, así como a estrutura organizativa, de responsabilidades e medios para o cumprimento da planificación e supervisión do cumprimento das recomendacións e pautas das autoridades sanitarias en cada momento.

AVALIACIÓN DO RISCO DE EXPOSICIÓN AO CORONAVIRUS

O obxectivo é identificar os riscos de transmisión e propagación do coronavirus para establecer as medidas de prevención no entorno de traballo.

Para realizar a avaliación do risco contarase coa colaboración da modalidade de servizo de prevención da empresa, coa consulta e participación dos traballadores, e atenderanse as recomendacións das autoridades sanitarias.

Para establecer o nivel de risco da súa actividade, no procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao SARS-CoV-2 do Ministerio de Sanidade recóllense tres escenarios de exposición:



BAIXA PROBABILIDADE DE EXPOSICIÓN

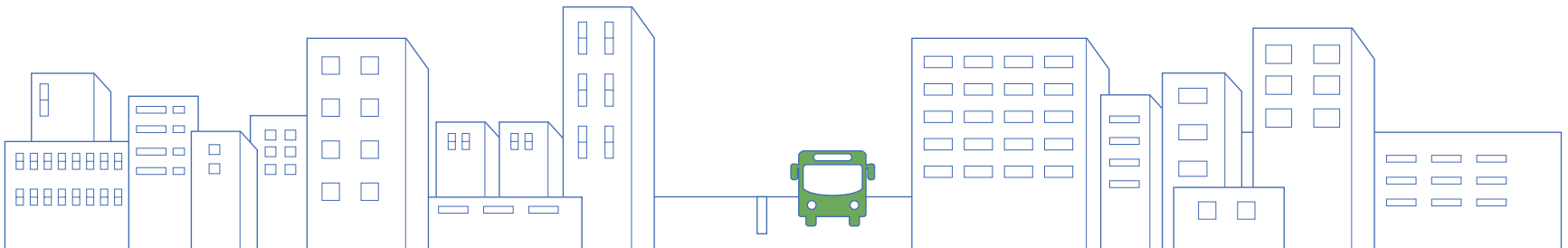
Traballadores sen atención directa ao público, ou que a teñen e se produce a máis de 1,5 metros de distancia, ou traballadores que dispoñen de medidas de protección colectiva que evitan o contacto (pantallas, separación de cabina de ambulancia, etc.).

Persoal administrativo.

Técnicos de transporte sanitario con barreira colectiva, sen contacto directo con pacientes.

Condutores de transportes públicos con barreira colectiva.

Persoal de seguridade.





EXPOSICIÓN DE BAIXO RISCO

Aquelas situacións laborais nas que a relación que se poida ter cun caso sospeitoso ou confirmado non inclúe contacto estreito.

Persoal sanitario cuxa actividade laboral non inclúe contacto estreito cun caso sospeitoso ou confirmado de COVID-19, por exemplo:

Acompañantes para traslado. Celadores, padioleiros, traballadores da limpeza.

Persoal de laboratorio responsable das probas de diagnóstico virolóxico.

Persoal non sanitario que teña contacto con material sanitario, fómites ou refugallos posiblemente contaminados.

Axuda a domicilio de contactos asintomáticos.



EXPOSICIÓN DE RISCO

Aquelas situacións laborais nas que se pode producir un contacto estreito cun caso sospeitoso ou confirmado de infección polo SARS-CoV-2.

Persoal sanitario, asistencial e non asistencial, que atende un caso sospeitoso ou confirmado de COVID-19.

Técnicos de transporte sanitario, se hai contacto directo cun caso sospeitoso ou confirmado de COVID-19.

Situacións nas que non se pode evitar un contacto estreito no traballo cun caso sospeitoso ou confirmado de COVID-19 trasladado.

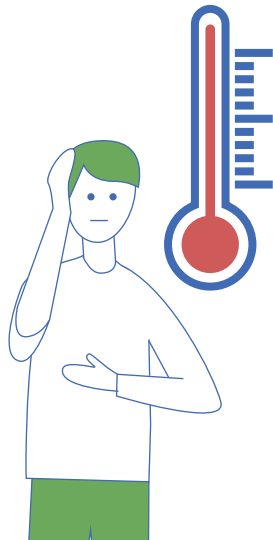
O documento **“Nota interpretativa dos escenarios de risco de exposición establecidos no procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte a exposición ao novo coronavirus (SARS-COV-2)”**, publicado polo Ministerio de Sanidade, explica que se sinalan unhas actividades a modo de exemplo e que non se trata dunha relación exhaustiva. Recolle, ademais, a necesidade de realizar unha avaliación específica do risco de propagación e contaxio e que, en función da descrición das distintas tarefas que se realicen, os escenarios de risco poderían variar dentro da profesión ou actividade e os requirimentos de protección verse modificados en función desta avaliación específica.

2.2 PLANIFICACIÓN E ADOPCIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS

A hixiene de mans, xunto coa etiqueta respiratoria e o distanciamento social (1,5 m) son medidas básicas para a prevención e o control da infección. A continuación recóllense diversas medidas preventivas que, seguindo as recomendacións das autoridades sanitarias en cada momento, se poderían adoptar en función do risco avaliado; así como unha posible estruturación das mesmas.

2.2.1 MEDIDAS PREVIAS AO INICIO DA ACTIVIDADE

Identificar a existencia de **persoal especialmente sensible, do incluído nos grupos vulnerables.**



Definir un protocolo de medidas a seguir ante casos de sospeita de COVID-19, tendo en conta as recomendacións das autoridades sanitarias:

- **Se a persoa traballadora presenta síntomas no traballo**, comunicarllo á empresa, facilitaráselle unha máscara cirúrxica e illarase nun local con ventilación; logo avisarase ás autoridades sanitarias no teléfono 900400116 ou ao médico de atención primaria e ao servizo de prevención, e seguiranse as súas instrucións.
- **Ante casos sospeitosos ou confirmados**, cumprirá iniciar as actividades de identificación de contactos estreitos en colaboración co servizo de prevención.

Garantir a non presenza de persoal con síntomas (febre, problemas respiratorios e outros síntomas relacionados coa COVID-19) **no traballo:**

- **Se a persoa traballadora presenta síntomas na súa casa**, non acudirá a traballar; avisarase á empresa, ás autoridades sanitarias -no teléfono 900400116- e ao servizo de prevención, e seguiranse as súas indicacións.
- **Se a persoa traballadora tivo contacto estreito cun caso confirmado ou sospeitoso de infección polo SARS-CoV-2**, deberá poñerse en contacto coas autoridades sanitarias, coa empresa e co servizo de prevención, e seguir as súas indicacións. Evitarase que estes traballadores acudan a traballar até que así se lles indique.

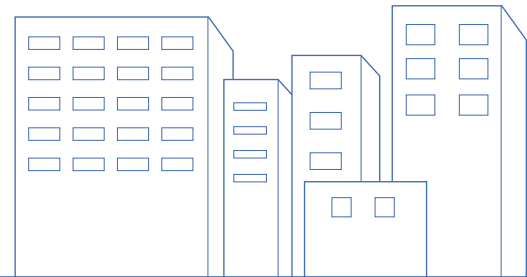
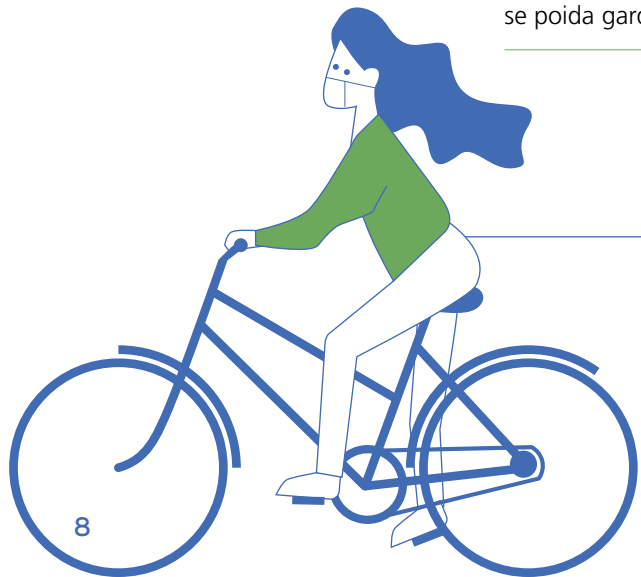


2.2.2 MEDIDAS NOS DESPRAZAMENTOS AO TRABALLO

Darlle prioridade aos desprazamentos a pé, en bicicleta e vehículo propio ou de empresa fronte ao transporte público.

No transporte colectivo é obrigatorio o uso de máscara e seguiranse as indicacións de mobilidade.

Na moto non se precisa máscara se os ocupantes usan casco integral ou se son conviventes. En caso de ir ao traballo camiñando ou en bicicleta é obrigatoria a máscara cando non se poida gardar a distancia de 1,5 m entre persoas.



2.2.3 MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

Minimizar o contacto entre as persoas traballadoras aumentando as distancias entre elas (cando menos 1,5 metros).

Analizar a distribución e organización espacial, así como a dos procesos de traballo, para garantir a distancia de seguridade.

Individualizar as tarefas.

Evitar a concorrencia en espazos reducidos.

Evitar aglomeracións do persoal limitando e regulando aspectos tales como as entradas e saídas do centro, o uso de vestiarios e servizos hixiénicos.

Empregar a flexibilidade horaria e as quendas de traballo para evitar a coincidencia de persoas.

Fomentar a realización de **tarefas mediante teletraballo** naqueles postos nos que isto sexa posible.

Empregar controis telemáticos para substituír o control presencial.

Organizar percorridos e sinalizar a distancia de seguridade mediante cinta adhesiva, postes separadores, etc.

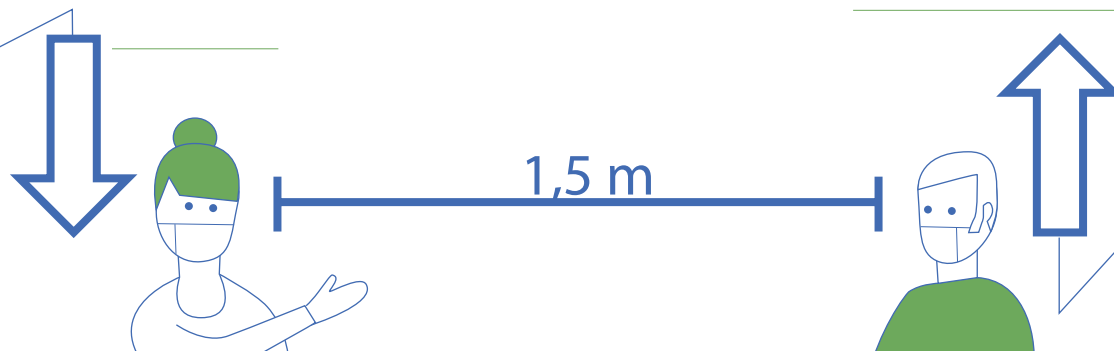
Adoptar medidas para minimizar o contacto entre as persoas traballadoras e os clientes e usuarios.

Controlar o aforo do lugar de traballo.

Organizar a entrada e saída da clientela e usuarios.

Evitar o contacto físico no saúdo entre persoas.

Recoméndase o uso de pantallas ou elementos físicos que fagan de barreira entre persoal traballador e clientes.



2.2.4 MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Avaliar o risco para o persoal especialmente sensible e **adoptar as medidas específicas** para minimizar o risco de transmisión cando teñan que acudir ao centro de traballo.

Establecer horarios de atención preferente para os colectivos de maiores de 65 anos e dependentes.

Establecer un plan de continuidade para garantir o mantemento da actividade ante a evolución da continxencia, coa participación da representación legal dos traballadores.

Eliminar reunións e viaxes prescindibles.

Limitar no posible:

- O uso de ascensores e instalacións auxiliares non esenciais.
- A manipulación de mecanismos de apertura de portas e teclados de uso común (manter as portas abertas e evitar o uso de máquinas dispensadoras).
- O uso de pasamáns en escaleiras.
- O uso de comedores, sempre que sexa posible, limitando ao máximo a manipulación e consumo de alimentos nos centros de traballo.

Establecer **mecanismos de coordinación** coas contratas e de información coas ETT's respecto das medidas a adoptar para minimizar o risco de contaxio do coronavirus.

Xestionar o acceso de provedores e clientes establecendo horarios, zonas de entrega e protocolos hixiénicos para eles.

Elaborar un plan de limpeza e desinfección que garanta a subministración de produtos e a súa correcta realización a través do oportuno rexistro destas accións, con especial atención a sanitarios, billas de aseos e outras zonas ou equipos críticos.

Comprobar as rutinas preventivas existentes e establecer calquera outra que sexa precisa, en especial no relativo ás medidas hixiénicas e as que contribúen a evitar ou reducir a exposición, intensificando o seu mantemento e control.

Limitar o contacto presencial e cara a cara potenciando o traballo por teléfono, o teletraballo, etc.

Informar das medidas preventivas e limitar o aforo de acceso ás instalacións (número máximo, entrada en quendas, filas separadas, etc.).

Dar pautas de actuación ante posibles situacións de estrés laboral polo contexto actual.



2.2.5 MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

As medidas preventivas máis eficaces son as hixiénicas, especialmente o **lavado de mans** e a **hixiene respiratoria**, adaptándose a cada actividade:

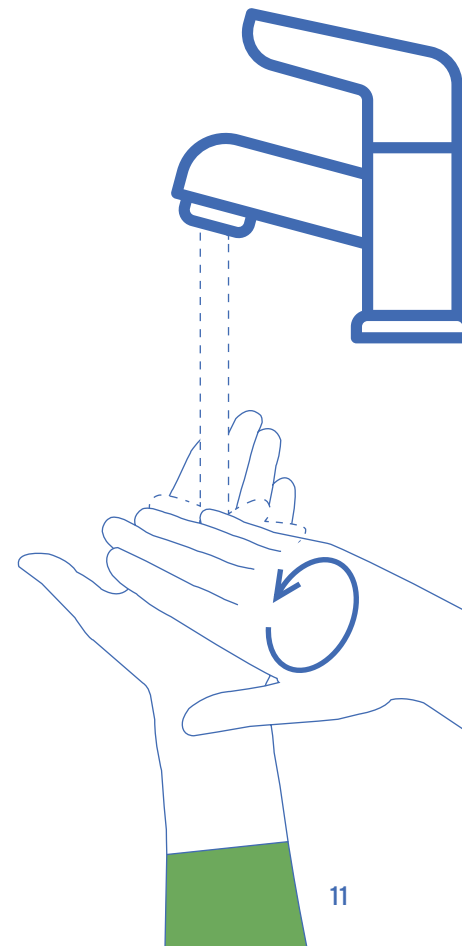
- **Lavar as mans** é a principal medida de prevención e control da infección. Hai que lavalas con frecuencia, durante 40-60 segundos, con auga e xabón. Pódense utilizar preparados/solucións de base alcohólica (o uso destes produtos non será apropiado se as mans están visiblemente sucias ou contaminadas).
- **Hixiene respiratoria / etiqueta respiratoria:** hai que tusir ou esberrar sobre un pano de papel e desbotalo inmediatamente nun colector con tapa e pedal; se non hai ou non se emprega un pano, tusir ou esberrar sobre a parte interna do cóbado para evitar o contacto coa man. Lavar as mans logo de tusir, esberrar ou sonar o nariz.

Evitar tocar os ollos, o nariz ou a boca, porque as mans facilitan a transmisión.

Incrementar a frecuencia dos labores de limpeza e desinfección, realizándoas varias veces en cada xornada laboral: chans, teclados, pupitres de mando, mesas, interruptores, tiradores, billas, etc. Gardar rexistro destas actividades.

É obrigado **limpar a zona de traballo nos cambios de quenda**.

Asegurarse de que as e os traballadores teñen **fácil acceso a auga e xabón**. Nos lugares nos que isto non sexa posible, distribuír no centro de traballo **xeles hidroalcohólicos** para a hixiene de mans, **papel desbotable** para o secado e **papeleiras con tapa, pedal e bolsas desbotables** para evitar o contacto co papel empregado. **Regular a eliminación de residuos das papeleiras**.





Poñer tamén a disposición do público materiais para a hixiene de mans, panos desbotables e papeleiras para depositalos.

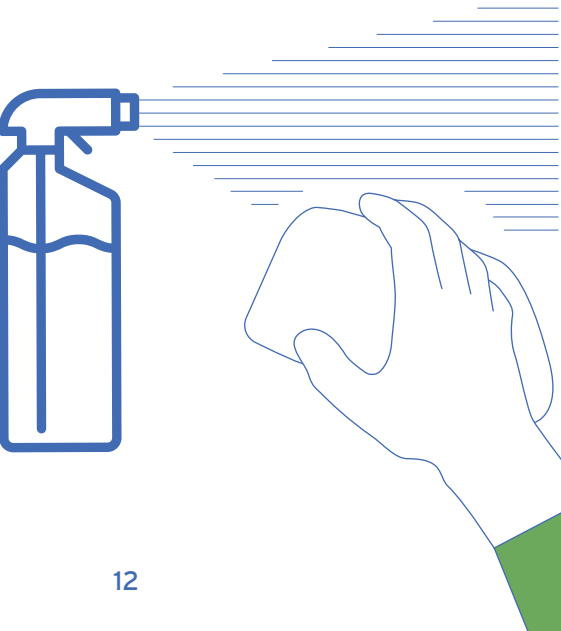
Aumentar a frecuencia e intensidade, e revisar os sistemas de ventilación dos lugares de traballo para **garantir a renovación do aire**.

Nas instalacións nas que se dispoña deles, **revisar os filtros de alta eficiencia (HEPA)**, os **sistemas de presión negativa** ou as **medidas de seguridade biolóxica**.

Limpeza exhaustiva das superficies, especialmente daquelas nas que o contacto coas mans é máis frecuente (pomos, portas, varandas, mostradores, ordenador, mandos e botóns, máquinas, equipos de traballo, etc). Establecer un protocolo de limpeza de vehículos.

Evitar compartir comida, bebida, ferramentas e outros obxectos como equipos e dispositivos doutros traballadores. **De ter que compartilos, hixienizalos previamente**. Se non é posible, lavar as mans inmediatamente despois do seu uso.

As tarefas do persoal de limpeza faranse con **máscara e luvas dun só uso**. **A roupa de traballo** meterase nunha bolsa pechada para o seu traslado e **lavarase con auga quente (>60 °C)** cos deterxentes habituais. Se a roupa non se pode lavar a esa temperatura, usar aditivos para a desinfección.



2.2.6 USO DE MÁSCARAS E EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Tratarase de conseguir a protección dos traballadores preferentemente mediante medidas organizativas ou de protección colectiva. Con todo, cando non se poida manter a separación ou as distancias, cando as autoridades sanitarias así o recomenden ou cando a avaliación de riscos así o determine, indicárase a utilización dos equipos de protección adecuados, tales como máscaras, luvas, pantallas de protección, etc.

Seleccionar e propoñer a combinación necesaria de equipos de protección en función do nivel de risco avaliado (máscaras, luvas, lentes, pantallas, roupa de protección, etc.). Escollelos tendo en conta non só o seu nivel de protección, senón tamén outros aspectos como a ergonomía e o axuste, a posibilidade e garantía de descontaminación, a dispoñibilidade no mercado, etc.

Cumprírase unha estricta hixiene de mans antes e despois da colocación e retirada do equipo de protección.

Formar o persoal no seu uso, especialmente sobre a colocación, a retirada e a eliminación.

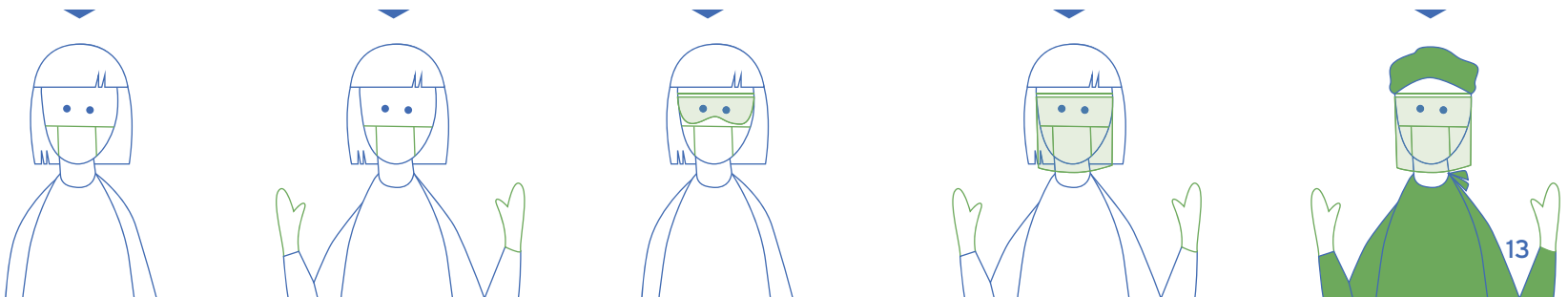
Manter, almacenar, usar e eliminar correctamente os equipos de protección.

Compatibilizar o seu uso con seguir empregando os EPI necesarios para o desenvolvemento do traballo habitual.

Para máis información sobre as mascarar de protección ou os EPI ante o coronavirus:

https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Generalidades/Tabla_resumen_de_productos_EPI_y_PS_v1.5.pdf

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf



2.2.7 FORMACIÓN E INFORMACIÓN

Formar e informar ao persoal sobre as medidas de prevención específicas relacionadas coa COVID-19 tendo en conta as instrucións das autoridades sanitarias, actualizadas en cada momento.

Difundir as recomendacións das autoridades sanitarias para previr o coronavirus.

Informar dos procedementos e das medidas preventivas básicas (distanciamento social, limpeza de mans, etiqueta respiratoria), así como das establecidas na empresa, aos traballadores, clientes, usuarios, provedores, subcontratas, etc.

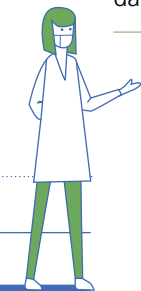
Informar dos procedementos de actuación **ante casos sospeitosos** da COVID-19 **no centro de traballo**.

Reiterar a necesidade de lavar frecuentemente as mans, reducir ao máximo o contacto das mans coa cara, empregar a etiqueta respiratoria e respectar o distanciamento social. Dar instrucións sobre como facelo axeitadamente.

Colocación de **información visual en lugares estratéxicos** (carteis, folletos, etc.).

Formar ao persoal sobre o uso dos equipos de protección e das medidas preventivas específicas para o seu nivel de risco.

Formar ás persoas traballadoras **no mantemento, almacenamento adecuado e eliminación final** dos equipos de protección seleccionados.

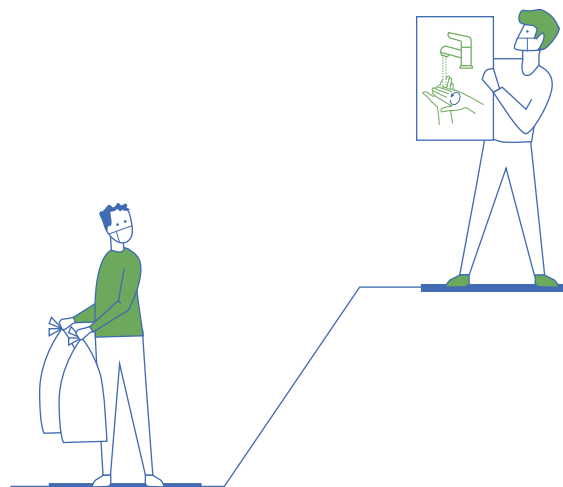


2.2.8 XESTIÓN DE RESIDUOS

Xestionar os **residuos ordinarios da forma habitual**.

Depositar material de hixiene persoal (máscaras e luvas) **na fracción resto do lixo**.

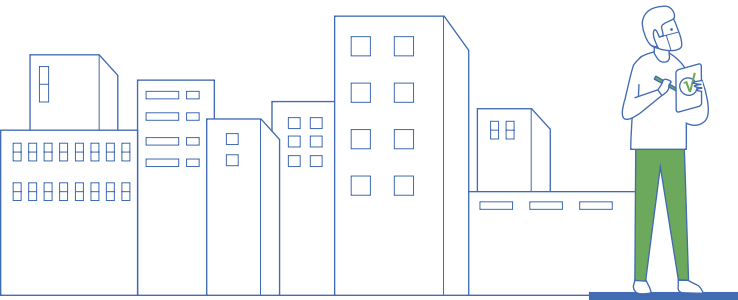
Se existe material contaminado por unha infección na empresa, **colocar a bolsa nunha segunda bolsa pechada e depositala na fracción resto do lixo**.



2.3. MECANISMOS DE SEGUIMIENTO E CONTROL

Deberanse incluír mecanismos de seguimento e control, e, entre eles, polo menos os seguintes:

- Mecanismos que aseguren a **xestión do cumprimento** das medidas preventivas contidas no plan e a comunicación dentro da xerarquía da empresa.
- Mecanismos que aseguren a **actualización permanente do plan**, da avaliación de riscos e das medidas preventivas a aplicar en función da actualización da situación, da normativa, das recomendacións das autoridades, etc., especialmente no que se refire á clasificación dos traballadores segundo o nivel de risco.
- Mecanismos de control da **xestión de casos e das medidas de emerxencia**.



3

OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

LEXISLACIÓN LABORAL E ECONÓMICA

- a. Lei 31/1995, de 8 de novembro, de prevención de Riscos Laborais.
- b. Real Decreto 39/1997, de 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención.
- c. Real Decreto 664/1997, de 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a axentes biolóxicos durante o traballo.
- d. Real Decreto-lei 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urxentes extraordinarias para facer fronte ao impacto económico e social da COVID-19.

PROTOCOLOS E INFORMACIÓN DE SANIDADE E SAÚDE PÚBLICA

- a. Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte a exposición ao SARS-CoV-2.
https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLI_COVID-19.pdf
- b. Nota interpretativa dos escenarios de risco de exposición establecidos no procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte a exposición ao novo coronavirus (SARS-COV-2).
https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/NOTA_INTERPRETATIVA_TABLA_1_PROCEDIMIENTO_SPRL.pdf

	c. Estratexia de diagnóstico, vixilancia e control na fase de transición da pandemia da COVID-19. Indicadores de seguimento. https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Estrategia_vigilancia_y_control_e_indicadores.pdf d. Outros procedementos específicos poden atoparse en: https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm
INFORMACIÓN TÉCNICA DO INSST	a. Guía técnica para a avaliación e prevención dos riscos relacionados coa exposición a axentes biolóxicos. https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relacionados+con+la+exposici%C3%B3n+a+agentes+biol%C3%B3gicos/22fd163d-8d8f-4259-a571-c0c14aeebeaf b. Directrices para diversos sectores. https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19
INFORMACIÓN DO SERGAS	https://coronavirus.sergas.es/
DOCUMENTACIÓN DO ISSGA	http://issga.xunta.gal/portal/contido/avisos/aviso_0018.html

3

COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo o modelo de máscara: por detrás das orellas, ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.



Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Apertar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustala ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.



Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, previamente debe lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS

Paso 1: Lavar as mans antes de poñer as luvas.

Paso 2: Retirar as luvas e refugalas.

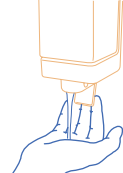
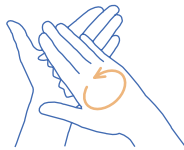
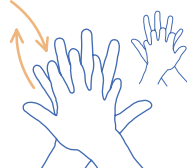
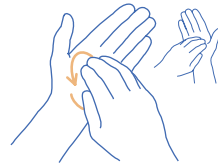
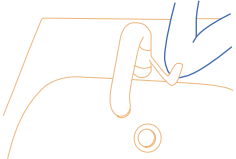
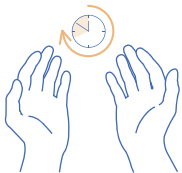
Paso 3: Lavar as mans despois de quitar as luvas.



TÉCNICAS DE LAVADO DE MANS

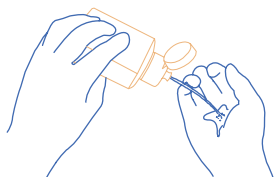
4

TÉCNICA DO LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN

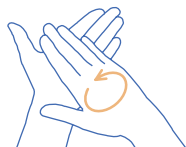
				
1. Humedecer as mans.	2. Aplicar suficiente xabón.	3. Fregar palma sobre palma.	4. Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados, e viceversa.	5. Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados.
				
6. Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta.	7. Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio.	8. Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular.	9. Fregar cada pulso coa man oposta.	
				
10. Aclarar con auga.	11. Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable.	12. Secar cunha toalla de papel desbotable.	13. Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg.	

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

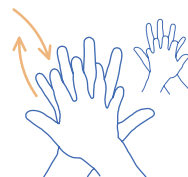
TÉCNICA DE HIXIENE DAS MANS CON PREPARACIÓNS ALCOHÓLICAS



1. Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



2. Fregar as palmas das mans entre si.



3. Estender o produto entre os dedos.



4. Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados.



5. Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrando os dedos.



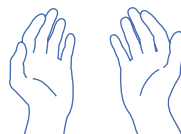
6. Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



7. Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda facendo un movemente de rotación, e viceversa.



8. Fregar cada pulso coa man oposta.



9. Esperar até que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas).



10. Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

