



## RECOMENDACIONES HIXIENE PARA PROFESIONAIS SANITARIOS

### ANTES DE CHEGAR A TRABALLAR

Quitar aneis, reloxos, pulseiras e outros abalorios

Pelo recollido

Unllas curtas.

Pixama/uniforme limpo por quenda

### DESPOIS DE TRABALLAR

Lavar o pomo da porta e outro material ( fonendoscopio, tensímetro, teclado) antes de sacar as luvas

Lavar as mans con agua e xabón

Comentar brevemente con responsable de limpeza do centro dúbidas ou dificultades da quenda

Pixama sucio en lencería/ zona vestiario (non almacenar)

Lavar as mans con auga e xabón

Poñer roupa de rúa

Limpar o teléfono móbil con solución alcólica ou lixivia diluída ( alternativamente pódese embolsar durante a xornada para que non se contamina) Importante: **non** empregar o móbil en área respiratorio

Lavar de novo as mans con agua e xabón

### AO CHEGAR Á CASA

Lavar as mans con auga e xabón

Gardar os zapatos e bolsa/mochila en bolsa de plástico

Botellas de auga e tappers ao lavalouza

Roupa na lavadora (auga quente e deterxente normal)

Ducha completa con auga e xabón

Desconecta e descansa. Lé, fai exercicio.

Lembra hidratar as mans.

Cóidate!



## RECOMENDACIONES HIXIENE PARA PROFESIONAIS SANITARIOS