

## INSTRUCCIÓN I 45: Puesta y retirada segura de equipos de protección individual (EPI) para agentes biológicos grupo 4 (edición 2)

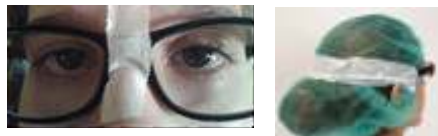
### A) COLOCACIÓN Y RETIRADA DEL MONO (EPI)

#### RECOMENDACIONES PREVIAS:

- Tener preparado todo el material que se vaya a precisar y comprobar su integridad:

- 2 pares de cubrecalzado o calzas (EPI).
- 1 capuz (EPI).
- 1 mono (EPI). Un poco holgado pero no mucho (una talla superior aproximadamente).
- 1 mascarilla respiratoria con filtro FFP2/FFP3 (EPI), con gomas de sujeción en cabeza.
- 1 gafas de protección integrales estancas (EPI).
- 1 par de guantes (par interno) de nitrilo (EPI).
- 1 par de guantes (par externo) de nitrilo largos (hasta el codo) (EPI).
- Uniforme hospitalario (Se recomienda pijama sin botones y con el pico del cuello a la espalda (darle la vuelta) o camiseta de algodón (preferentemente de manga larga).
- Calzado sanitario: zapato cerrado y sujeto con velcro delantero.
- Solución Hidroalcohólica (SHA) y toallitas.
- Cinta adhesiva impermeable ancha.

- Si el trabajador utiliza gafas de corrección óptica personales, se le recomienda usar una tira de cinta adhesiva perpendicular al puente que fijará las gafas a la frente y a la pirámide nasal (para que no se caigan). También es recomendable colocarse un gorro quirúrgico y unir las patillas con esparadrapo por la nuca.



- No llevar nada más que la ropa de trabajo dejando fuera todos los objetos personales (móvil, joyas, bolígrafos). Si se precisa usar algún objeto concreto, se quedará dentro del box de aislamiento (para desinfección si es posible –fonendoscopio, etc.-, o eliminación como residuo sanitario clase III).

- Las personas con pelo largo: recogido en moño bajo. Evitar cabello sobre la frente, pero NO USAR HORQUILLAS o elementos de sujeción que puedan desgarrar el EPI. Barba: lo más corta posible.

**Extremar la DISCIPLINA tanto en la colocación como, sobre todo, en la RETIRADA. Evitar los movimientos bruscos, los movimientos deben ser firmes pero lentos y seguros. Ante la duda: SHA, pensar y mantener la calma.**

**El compañero “espejo” ya vestido con su EPI, ayudará al compañero (y estará preparado para intervención inmediata en caso necesario).**

**COLOCACION (con el apoyo de un FACILITADOR):**

**1- Higiene de manos** (2 minutos).

**2- Primer par de calzas:** se colocan sobre el calzado sanitario cerrado. La lazada irá por delante para facilitar la retirada posterior tirando de un extremo. Se fijan con cinta adhesiva a 3 cm por debajo de su borde proximal (por debajo de la rodilla). Cada vez que se coloque cinta adhesiva, se dejará una pestaña de 2 cm (el extremo libre se pega sobre sí mismo evitando zona adhesiva al aire) para facilitar su retirada posterior. Se empezará a fijar la cinta por el exterior de la pierna, se dará la vuelta completa y se terminará por esa parte exterior, en dónde se hace la pestaña.

**3-** Se coloca el **mono**, introduciendo las dos piernas, y subirlo **hasta la cintura**.

**4-** Poner el **segundo par de calzas** por encima del pantalón del mono, con lazada por delante (para facilitar después su retirada). Se sella con cinta adhesiva la unión de la pernera con el pantalón del mono y se deja otra pestaña.

**5-** Colocar el **par de guantes internos** (de nitrilo): se fijan los puños de los guantes (a 1 cm del borde proximal libre, sin fijar a la piel o manga del antebrazo) con cinta adhesiva mas estrecha (de 2 a 3 cm), sin comprimir la muñeca, y dejando pestaña palmar (se empieza por la cara anterior de la muñeca, rodeando la muñeca y acabando en el mismo punto anterior, dónde se realizará la pestaña). Se trata de evitar que el guante se baje.

**6-** Introducir los brazos en **las mangas del mono**, asegurando que los puños cubren los guantes internos y colocar gomas en dedos pulgares. **Subir la cremallera hasta la mitad del pecho**.

**7- Capuz.** Se debe ajustar la abertura oval de la cara, de forma que se cubra el mentón y la frente. No debe asomar ningún cabello sobre los ojos. Asegurarse del buen ajuste (estirarlo un poco por atrás para ajustar). El capuz debe quedar por dentro del mono, bien estirado.

**8-** Ponerse la  **mascarilla FFP2/FFP3**: tapando nariz y boca, ajustando bien el puente de la nariz. El borde inferior de la FFP3 cubrirá al borde libre del capuz. Las gomas de fijación irán por detrás, sobre el capuz. Se cruzarán para asegurar mejor su fijación. La goma inferior de la mascarilla ira hacia arriba de la cabeza (parietal) y la superior irá hacia abajo (occipital). Si se tiene el pelo recogido, la goma inferior NUNCA pasará por debajo del moño (siempre por encima). Asegurarse de que la mascarilla está fija, que no se caiga y que no moleste.

**9-** Se colocan las **gafas estancas**: por su borde inferior, deben cubrir la parte superior de la mascarilla y su borde superior debe cubrir el borde libre frontal del capuz. Antes de colocárselas, y para evitar que se empañen, se da a las gafas agua caliente o saliva por su superficie interior (aun así, contemplar que siempre se empañarán). Se ajusta todo el conjunto de protección facial (capuz, gafas y mascarilla) de modo que no quede libre ningún resquicio de piel, ni huecos no estancos.

**10-** Colocar ahora la **caperuza o capucha del buzo**: su borde libre debe cubrir la parte superior de las gafas (1 cm aproximadamente).

**11- Subir la cremallera del mono**, estirando el cuello (hiperextensión) para que la cremallera llegue bien hasta el tope. Pegar las **solapas adhesivas**, también con el cuello estirado.

**12- Colocar el 2º par de guantes.** Guantes largos de nitrilo (externos). Su borde libre, proximal, se fija a la manga del mono con cinta adhesiva y se deja pestaña palmar.

**13- Verificar por el facilitador** que esta todo en perfecto estado, sin huecos faciales, sin problemas.

**RETIRADA DE LOS EPIS (con supervisión del facilitador o compañero “espejo”):**

*Recordar: Lavarse siempre después de la retirada de cada parte. Cada movimiento que se hace hay que lavarse las manos. Ante cualquier duda, lavarse (SHA) siempre. Realizar movimientos lentos y sin sacudidas.*

**DENTRO DEL BOX DE AISLAMIENTO:**

**1- Lavarse los guantes externos (SHA) durante 2 minutos.** Reduce la cantidad viral.

**2- RETIRADA PAR CALZAS EXTERNAS:** Retirar el par de **calzas externas** dentro de la habitación del paciente. Separar las piernas, quitar las lazadas y retirar las cintas adhesivas (Lazo-lazo, cinta-cinta) de las calzas o calzas (tirando de la pestaña, con cuidado de que no se pegue al guante). Eliminar cinta en cubo de residuos. Pellizcar por fuera la calza a 1-2 cm del borde proximal, con eversión del mismo, introduciendo los dedos por dentro de la pestaña que se forma y doblándolo de dentro a afuera, tirando pero sin dar más vuelta (como darle la vuelta a un calcetín). Así, sin tocar la parte interna ni la pernera del mono, levantar el talón apoyando solo la puntera de ese pie para ir sacando la pernera hasta la mitad del pie, y finalmente, levantar la punta y sacarla tirando de la puntera. **NUNCA TOCAR EL SUELO NI LA SUELA DE LA CALZA.** Eliminar en cubo de residuos.

**3- Lavarse el guante con SHA y quitarse la otra pernera de la misma forma.** De nuevo SHA.

**FUERA DEL BOX DE AISLAMIENTO:**

**4- Se sale de la habitación: SHA.**

**5- LIMPIEZA DE LA PARTE VENTRAL DEL MONO** (disminuir la cantidad viral): limpiar el mono con toallitas desinfectantes arrastrando la suciedad desde arriba abajo (nunca volver en el recorrido), por sectores, y se tira cada toallita después de cada pasada.

- Se lo tiene que hacer uno mismo. SUCIO-SUCIO y LIMPIO-LIMPIO.
- Hay que tener toallitas o gasas con solución hidroalcohólica (SHA).

***Secuencia de limpieza de la parte ventral del mono:***

**BRAZO IZQ. estirado con palma hacia abajo:** Con mano derecha y toallita limpiar del hombro izquierdo hasta el guante es decir, todo el brazo izquierdo por la cara superior, y tirar. Repetir, con la mano derecha y toallita limpiar desde axila izquierda al guante del mismo lado, pero por la cara inferior, y tirar.

**HEMICUERPO IZQ.:** Con mano izquierda y toallita, limpiar desde el lateral del pectoral del mono del mismo lado (*colocar mano entre axila y pezón izquierdo*) hasta la rodilla del mismo hemicuerpo (lado izquierdo) y tirar. Repetir otra pasada más central (*colocar mano entre pezón izquierdo y cremallera*).

**HEMICUERPO DCHO.:** Con mano derecha y toallita, limpiar desde la parte central del pectoral del mono del mismo lado (*colocar mano entre cremallera y pezón derecho*) hasta la rodilla del mismo hemicuerpo (lado derecho) y tirar. Repetir otra pasada más lateral. (*colocar mano entre pezón y axila derecha*).

**BRAZO DCHO. estirado con palma hacia abajo:** Con mano izquierda (ese brazo ya está limpio y ahora si se puede cruzar sobre pectorales limpios) y toallita con SHA, limpiar del hombro derecho hasta el guante es decir, todo el brazo derecho por la cara superior, y tirar. Repetir, con la mano izquierda y toallita con SHA limpiar de desde axila derecha al guante del mismo lado, pero por la cara inferior, y tirar.  
***Limpieza de guantes con SHA.***

**6- RETIRADA SOLAPA CUELLO:** Estirar el mentón con hiperextensión del cuello y quitar (despegar) la pestaña del cuello con una sola mano (sin tocar nunca la mascarilla) y plegarla sobre sí misma para que quede adherida al mono. Cuidado al hiperextender el cuello que no se baja el capuz del mentón. ***Limpieza de guantes con SHA.***

**7- BAJADA DE CREMALLERAS:** ***Estirar el mentón*** con hiperextensión del cuello e ir palpando la cremallera con una sola mano palpando desde el cuello, despacio, hacia arriba, hasta encontrar la anilla (sin tocar nunca la mascarilla). ***Abrir la primera cremallera y bajarla hasta el final.*** Abrir la chaquetilla tirando de los pliegues de la solapa hacia los lados (sacar pecho). ***Limpieza de guantes con SHA.*** ***Bajar la segunda cremallera*** hasta el final y abrir solapas. ***Limpieza de guantes con SHA.***

**8- RETIRADA CINTA GUANTES EXTERIORES:** Retirar la cinta de los guantes exteriores y limpieza con SHA.

**9- BAJADA DE CAPUCHA:** Con una mano de cada lado, desde atrás, buscar el borde de ***la capucha*** (sin tocar las gafas), pellizcar el exterior de la capucha a 1-2 cm del borde, girar e ir metiendo las manos por dentro del repliegue y se le da la vuelta hacia fuera (evertir). De esta manera, cuando la capucha esté quitada, quedará del revés, exponiendo sólo la zona limpia de la misma. ***Limpieza de guantes con SHA.***

**10- AFLOJAR PUNTERAS DE GUANTES:** Con una mano ***se cogen las puntas del otro guante*** soltándolo un poco, y se repite con la otra mano. ***Limpieza de guantes con SHA.***

**11- EVERTIR SOLAPAS:** Colocar las manos por zona externa del traje detrás de las solapas y evertir las solapas hacia fuera, de forma que quede expuesta la parte limpia del traje. ***Limpieza de guantes con SHA***

**12- BAJADA MONO:** Con las dos manos en la espalda, se coge un pliegue del buzo por detrás, en la zona dorsal-lumbar, y se tira hacia abajo. ***Movimientos muy suaves y lentos***

**13- RETIRADA MANGAS:** Para ***quitar las mangas del mono***, se mantienen las ***manos pasadas por detrás***, y con una mano (izquierda) se agarran de forma conjunta la otra

manga del mono (derecha) junto con el otro guante (derecho). Se saca con cuidado el brazo derecho. Salen juntos el guante y la manga del mono dados la vuelta. Para sacar la manga izquierda, se mete la mano derecha (limpia, con el guante interno limpio) por dentro de la manga izquierda (entre la cara interna de la manga del mono y el brazo) y ya se saca la mano izquierda, saliendo la manga del revés y también el guante.

**14- RETIRADA MONO:** Se *baja el mono hasta los tobillos* con su cara interna (limpia) hacia afuera. Ahora estás con los guantes limpios (primer par interno), con el buzo por las piernas. Se baja el buzo por la parte de dentro y enrollamos el traje. Se saca **primero una pierna** (primero el talón, sin tocar con las manos la suela de la calza, y luego la punta), se lleva esa pierna libre hacia atrás, y luego se hace **igual con la otra (Se puede pisar el mono)**. (Si tenemos cubeta, todo se hace dentro de la misma). **Limpieza de guantes con SHA.**

**15- RETIRADA CALZAS INTERNAS:** Desabrochar los lazos y las cintas de las calzas internas (lazo-lazo, cinta-cinta). Se repliega hacia fuera el primer tercio de la caña de las calzas y con las manos por dentro se baja a la vez que se recoge. Al final se retiran con la técnica punta-talón y se desechan. **Limpieza de guantes con SHA.**

**16- RETIRADA CAPUZ:** Se inclina el cuerpo hacia adelante y hacia abajo, con la cabeza dirigiendo la mirada hacia arriba. Por la parte posterior se localiza la goma del capuz y se pellizca a unos 2 cm por debajo de la goma y se tira del capuz de atrás hacia delante alejándolo de la cara, sacando con el capuz las gafas y las mascarillas (todo sale junto al mismo tiempo). Se deja caer sin que se toquen los pies (no tocarse). **Limpieza de guantes con SHA.**

**17- RETIRADA CINTA ADHESIVA GUANTES:** Se quita la cinta adhesiva de los guantes.

**18- RETIRADA PAR GUANTES INTERNOS: Secuencia y procedimiento de retirada del par interior de guantes.** Se retira el primer guante: se pellizca el exterior de un guante con la otra mano y se revierte el guante (pero sin sacar, se deja a la mitad con el dedo gordo doblado para que quede por dentro de la parte limpia). Se usa el dedo gordo enfundado cubierto por parte interna limpia de su propio guante, para hacer pinza y quitar el otro guante. Se quita el otro guante y se retira. Con la mano desnuda y limpia, se introduce por la zona palmar de la mano con medio guante puesto de modo que los dedos penetren entre la parte interna del guante y la mano, sacando así la mano del último guante y desechándolo. **Limpieza con SHA.**

**19- Realizar HIGIENE DE MANOS,** con solución hidroalcohólica durante 2 minutos.

## B) COLOCACIÓN Y RETIRADA DE LA BATA (EPI)

### RECOMENDACIONES PREVIAS:

- **Tener preparado todo el material** que se vaya a precisar y comprobar su integridad:

- 1 par de calzas o cubrecalzado (EPI).
- 1 capuz (EPI).
- 1 bata (EPI).
- 1 mascarilla respiratoria con filtro FFP2/FFP3 (EPI), con gomas de sujeción en cabeza.
- 1 gafas de protección integrales estancas (EPI).
- 1 par de guantes (par interno) de nitrilo (EPI).
- 1 par de guantes (par externo) de nitrilo largos (hasta el codo) (EPI).
- Uniforme hospitalario.- Se recomienda pijama sin botones y con el pico del cuello a la espalda (darle la vuelta) o camiseta de algodón (preferentemente de manga larga).
- Calzado sanitario: zapato cerrado y sujeto con velcro delantero.
- Solución Hidroalcohólica (SHA) y toallitas.
- Cinta adhesiva impermeable ancha.

- Si el trabajador utiliza gafas de corrección óptica personales, se le recomienda usar una tira de cinta adhesiva perpendicular al puente que fijará las gafas a la frente y a la pirámide nasal (para que no se caigan). También es recomendable colocarse un gorro quirúrgico y unir las patillas con esparadrapo por la nuca.



- No llevar nada más que la ropa de trabajo dejando fuera todos los objetos personales (móvil, joyas, bolígrafos). Si se precisa usar algún objeto concreto, se quedará dentro del box de aislamiento (para desinfección si es posible –fonendoscopio, etc.-, o eliminación como residuo sanitario clase III).

- Las personas con pelo largo: recogido en moño bajo. Evitar cabello sobre la frente, pero **NO USAR HORQUILLAS** o elementos de sujeción que puedan desgarrar el EPI. Barba: lo más corta posible.

**Extremar la DISCIPLINA tanto en la colocación como, sobre todo, en la RETIRADA. Evitar los movimientos bruscos, los movimientos deben ser firmes pero lentos y seguros. Ante la duda: SHA, pensar y mantener la calma.**

**El compañero “espejo” ya vestido con su EPI, ayudará al compañero (y estará preparado para intervención inmediata en caso necesario).**

**COLOCACION (con el apoyo de un FACILITADOR):**

**1- Higiene de manos** (2 minutos).

**2- Colocación de calzas o cubrecalzado:** se colocan sobre el calzado sanitario cerrado. La lazada irá por delante para facilitar la retirada posterior tirando de un extremo. Se fijan con cinta adhesiva a 3 cm por debajo de su borde proximal (por debajo de la rodilla). Cada vez que se coloque cinta adhesiva, se dejará una pestaña de 2 cm (el extremo libre se pega sobre sí mismo evitando zona adhesiva al aire) para facilitar su retirada posterior. Se empezará a fijar la cinta por el exterior de la pierna, se dará la vuelta completa y se terminará por esa parte exterior, en dónde se hace la pestaña.

**3- Colocar el par de guantes internos** (de nitrilo): se fijan los puños de los guantes (a 1 cm del borde proximal libre, sin fijar a la piel o manga del antebrazo) con cinta adhesiva mas estrecha (de 2 a 3 cm), sin comprimir la muñeca, y dejando pestaña palmar (se empieza por la cara anterior de la muñeca, rodeando la muñeca y acabando en el mismo punto anterior, dónde se realizará la pestaña). Se trata de evitar que el guante se baje.

**4- Capuz o capuz.** Se debe ajustar la abertura oval de la cara, de forma que se cubra el mentón y la frente. No debe asomar ningún cabello sobre los ojos. Asegurarse del buen ajuste (estirarlo un poco por atrás para ajustar).

**5- Se coloca la bata,** atándola en un lateral de la misma, asegurando que los puños cubren los guantes internos. El capuz debe quedar por dentro de la bata, bien estirado.

**6- Ponerse la mascarilla FFP2-FFP3:** tapando nariz y boca, ajustando bien el puente de la nariz. El borde inferior de la FFP3 cubrirá al borde libre del capuz. Las gomas de fijación irán por detrás, sobre el capuz. Se cruzarán para asegurar mejor su fijación. La goma inferior de la mascarilla ira hacia arriba de la cabeza (parietal) y la superior irá hacia abajo (occipital). Si se tiene el pelo recogido, la goma inferior NUNCA pasará por debajo del moño (siempre por encima). Asegurarse de que la mascarilla está fija, que no se caiga y que no moleste.

**7- Se colocan las gafas estancas:** por su borde inferior, deben cubrir la parte superior de la mascarilla y su borde superior debe cubrir el borde libre frontal del capuz. Antes de colocárselas, y para evitar que se empañen, se da a las gafas agua caliente o saliva por su superficie interior (aun así, contemplar que siempre se empañarán). Se ajusta todo el conjunto de protección facial (capuz, gafas y mascarilla) de modo que no quede libre ningún resquicio de piel, ni huecos no estancos.

**8- Colocar el 2º par de guantes.** Guantes largos de nitrilo (externos). Su borde libre, proximal, se fija a la manga de la bata con cinta adhesiva y se deja pestaña palmar.

**13- Verificar por el facilitador** que esta todo en perfecto estado, sin huecos faciales, sin problemas.

## RETIRADA DE LOS EPIS (con supervisión del facilitador o compañero “espejo”):

*Recordar: Lavarse siempre después de la retirada de cada parte. Cada movimiento que se hace hay que lavarse las manos. Ante cualquier duda, lavarse (SHA) siempre. Realizar movimientos lentos y sin sacudidas.*

### **DENTRO DEL BOX DE AISLAMIENTO:**

**1- Lavarse los guantes externos (SHA) durante 2 minutos.** Reduce la cantidad viral.

### **FUERA DEL BOX DE AISLAMIENTO:**

**2-** Se sale de la habitación: Lavarse guantes externos con **SHA**.

**2- LIMPIEZA DE LA PARTE VENTRAL DE LA BATA** (disminuir la cantidad viral): limpiar la bata con toallitas desinfectantes arrastrando la suciedad desde arriba abajo (nunca volver en el recorrido), por sectores, y se tira cada toallita después de cada pasada.

- Se lo tiene que hacer uno mismo. SUCIO-SUCIO y LIMPIO-LIMPIO.
- Hay que tener toallitas o gasas con solución hidroalcohólica (SHA).

### ***Secuencia de limpieza de la parte ventral de la bata:***

**BRAZO IZQ. estirado con palma hacia abajo:** Con mano derecha y toallita limpiar del hombro izquierdo hasta el guante es decir, todo el brazo izquierdo por la cara superior, y tirar. Repetir, con la mano derecha y toallita limpiar desde axila izquierda al guante del mismo lado, pero por la cara inferior, y tirar.

**HEMICUERPO IZQ.:** Con mano izquierda y toallita, limpiar desde el lateral del pectoral de la bata del mismo lado (*colocar mano entre axila y pezón izquierdo*) hasta la rodilla de la misma hemicuerpo (lado izquierdo) y tirar. Repetir otra pasada más centra.

**HEMICUERPO DCHO.:** Con mano derecha y toallita, limpiar desde la parte central del pectoral de la bata del mismo lado hasta la rodilla del mismo hemicuerpo (lado derecho) y tirar. Repetir otra pasada más lateral (*colocar mano entre pezón y axila derecha*).

**BRAZO DCHO. estirado con palma hacia abajo:** Con mano izquierda (ese brazo ya está limpio y ahora si se puede cruzar sobre pectorales limpios) y toallita con SHA, limpiar del hombro derecho hasta el guante es decir, todo el brazo derecho por la cara superior, y tirar. Repetir, con la mano izquierda y toallita con SHA limpiar de desde axila derecha al guante del mismo lado, pero por la cara inferior, y tirar.  
***Limpieza de guantes con SHA.***

**5- RETIRADA CINTA GUANTES EXTERIORES:** Retirar la cinta de los guantes exteriores y limpieza con SHA.

**6- DESABROCHAR BATA:** Desabrochar los lazos de la bata. ***Movimientos muy suaves y lentos***

**7- AFLOJAR PUNTERAS DE GUANTES:** Con una mano ***se cogen las puntas del otro guante*** soltándolo un poco, y se repite con la otra mano. ***Limpieza de guantes con SHA.***



**8- RETIRADA BATA POR MANGAS:** Para *quitar las mangas de la bata*, con una mano (izquierda) se agarran de forma conjunta la otra manga de la bata (derecha) junto con el otro guante (derecho). Se saca con cuidado el brazo derecho. Salen juntos el guante y la manga de la bata dados la vuelta. Para sacar la manga izquierda, se mete la mano derecha (limpia, con el guante interno limpio) por dentro de la manga izquierda de la bata (entre la cara interna de la manga de la bata y el brazo) y ya se saca la mano izquierda, saliendo la manga del revés y también el guante.

**3- RETIRADA DE CALZAS:** Separar las piernas, quitar las lazadas y retirar las cintas adhesivas (Lazo-lazo, cinta-cinta) de las calzas (tirando de la pestaña, con cuidado de que no se pegue al guante). Eliminar cinta en cubo de residuos. Pellizcar por fuera la calza a 1-2 cm del borde proximal, con eversión del mismo, introduciendo los dedos por dentro de la pestaña que se forma y doblándolo de dentro a afuera, tirando pero sin dar más vuelta (como darle la vuelta a un calcetín). Así, sin tocar la parte interna, levantar el talón apoyando solo la puntera de ese pie para ir sacando la pernera hasta la mitad del pie, y finalmente, levantar la punta y sacarla tirando de la puntera. **NO TOCAR EL SUELO NI LA SUELA DE LA CALZA.** Eliminar en cubo de residuos. Limpieza con SHA.

**10- RETIRADA CAPUZ:** Se inclina el cuerpo hacia adelante y hacia abajo, con la cabeza dirigiendo la mirada hacia arriba. Por la parte posterior se localiza la goma del capuz y se pellizca a unos 2 cm por debajo de la goma y se tira del capuz de atrás hacia delante alejándolo de la cara, sacando con el capuz las gafas y las mascarilla (todo sale junto al mismo tiempo). Se deja caer sin que se toquen los pies (no tocarse). **Limpieza de guantes con SHA.**

**11- RETIRADA CINTA ADHESIVA GUANTES INTERNOS:** Se quita la cinta adhesiva de los guantes.

**12- RETIRADA PAR GUANTES INTERNOS: Secuencia y procedimiento de retirada del par interior de guantes.** Se retira el primer guante: se pellizca el exterior de un guante con la otra mano y se revierte el guante (pero sin sacar, se deja a la mitad con el dedo gordo doblado para que quede por dentro de la parte limpia). Se usa el dedo gordo enfundado cubierto por parte interna limpia de su propio guante, para hacer pinza y quitar el otro guante. Se quita el otro guante y se retira. Con la mano desnuda y limpia, se introduce por la zona palmar de la mano con medio guante puesto de modo que los dedos penetren entre la parte interna del guante y la mano, sacando así la mano del último guante y desechándolo. **Limpieza con SHA.**

**13- Realizar HIGIENE DE MANOS,** con solución hidroalcohólica durante 2 minutos.

**Secuencia y procedimiento de retirada del par interior de guantes**

1. Se pellizca el exterior de un guante con la otra mano y se revierte el guante.



4. Se quita del todo el otro guante y se retira (elimina).



2. Se revierte el guante (pero sin sacar, se deja a la mitad con el dedo gordo doblado para que quede por dentro de la parte limpia).



5. Con la mano desnuda y limpia, se introduce por la zona palmar de la mano con medio guante puesto de modo que los dedos penetren entre la parte interna del guante y la mano, (usar dedo pulgar)



3. Se usa el dedo gordo enfundado, cubierto por parte interna limpia de su propio guante, para hacer pinza y quitar el otro guante.



6. Sacando así la mano del último guante y desechándolo.



**SHA**