



## HIGIENE DE MANOS: ¿POR QUÉ, CÓMO, CUÁNDO Y QUIÉN?

### ¿POR QUÉ?

Es una de las medidas más importantes para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas. Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse las manos con agua corriente limpia y jabón.

### ¿CÓMO?

Frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

### ¿CUANDO?

Cuando tus manos estén notablemente sucias, llenas de fluidos o tras haber usado el baño. También tras una posible exposición a patógenos que liberen esporas.

### ¿QUIÉN?

Todos los profesionales implicados en el cuidado de los pacientes, con independencia del diagnóstico que tengan. También es necesario que la realicen los pacientes, sus familiares y los visitantes que les atienden.

## SEGURIDAD DEL PACIENTE



## UNA ATENCIÓN SEGURA, ES SALUD CON CALIDAD



## GUÍA

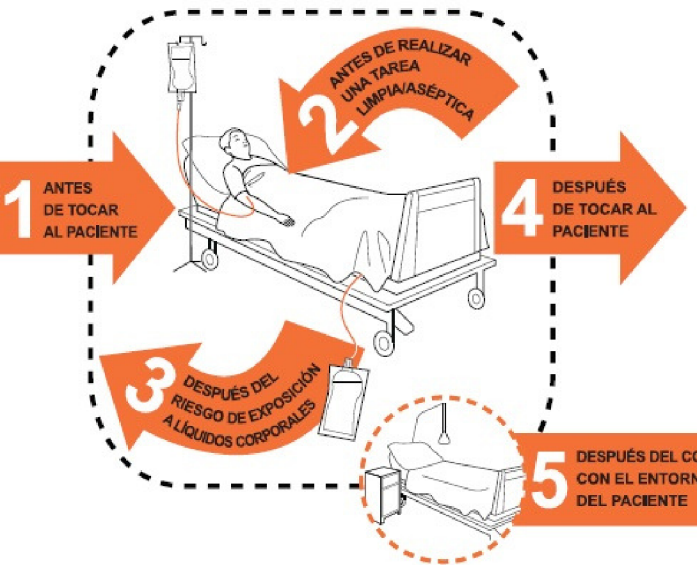
# PARA LA HIGIENE DE MANOS



**mutualser**  
Atención sin tanta vuelta



# 5 MOMENTOS PARA LA HIGIENE DE MANOS



# ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**C** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

<b>0</b>  Mójese las manos con agua;	<b>1</b>  Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;	<b>2</b>  Frótese las palmas de las manos entre sí;
<b>3</b>  Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;	<b>4</b>  Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;	<b>5</b>  Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
<b>6</b>  Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;	<b>7</b>  Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;	<b>8</b>  Enjuéguese las manos con agua;
<b>9</b>  Séquese con una toalla desechable;	<b>10</b>  Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;	<b>11</b>  Sus manos son seguras.

# ¿CÓMO DESINFECTAR LAS MANOS?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

**C** Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

<b>1a</b>  Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;	<b>1b</b>  Frótese las palmas de las manos entre sí;	<b>2</b>  Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
<b>3</b>  Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;	<b>4</b>  Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;	<b>5</b>  Una vez secas, sus manos son seguras.
<b>6</b>  Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;	<b>7</b>  Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;	