

HIGIENE DE MANOS

El objetivo de la higiene de manos es eliminar la suciedad, materia orgánica y microorganismos para prevenir contaminaciones cruzadas y la transmisión de infecciones.

Cuando lavarnos las manos

Las manos se deben lavar adecuadamente:

- Al inicio de la jornada laboral y siempre que sea necesario.
- Cuando las manos estén visiblemente sucias.
- Antes y después de usar el baño
- Después de usar el transporte público.
- Después de toser, estornudar, tocarnos la boca o la nariz.
- Después de tocar superficies potencialmente contaminadas
- Antes y después de comer, beber o fumar.
- Después de manipular cartones, envases o embalajes sucios.
- Después de haber manipulado desechos, basuras, etc.
- Tras haber tocado objetos como dinero, teléfonos, cajas registradoras, etc.
- Después de tareas de limpieza.

Cómo lavarnos las manos con agua y jabón

Las manos se lavarán con agua tibia y jabón durante 40-60 segundos de acuerdo con las instrucciones de la infografía que se encuentra en la página 4.

En el lavado no se llevarán anillos, pulseras o relojes.

Cómo lavarnos las manos con gel a base de alcohol

La utilización de geles a base de alcohol no es apropiada cuando las manos están sucias o después de ir al baño o de manipular basura. Se deberá proceder según el procedimiento descrito para lavarse las manos con geles a base de alcohol en la infografía que se encuentra en la página 4. El tiempo de lavado debe ser entre 20-30 segundos. En el lavado no se llevarán anillos, pulseras o relojes.

¿Y si utilizamos guantes?

El uso de guantes no sustituye al lavado de manos.

Nos lavaremos las manos antes de su colocación y después de su retirada y durante su uso los lavaremos los guantes tantas veces como hace falta con agua y jabón de acuerdo a las instrucciones de la infografía que se encuentra en la página 4.

Para más información sobre el uso de guantes ver la “Ficha instructiva Uso de Guantes”

Errores más comunes

- No lavarse las manos de la manera y el tiempo recomendado.
- Cerrar la canilla del grifo (que fue abierta con la mano sucia) con la mano limpia.

A continuación, se muestra un ejemplo visual del resultado de no realizar la higiene de manos de acuerdo a las instrucciones (obsérvese el anillo, que no debería estar).

Imagen 1

ANTES DEL LAVADO



Imagen 2

ENJUAGUE Y SACUDIR



Imagen 3

SIN JABON DURANTE 6 SEGUNDOS



Imagen 4

SEIS SEGUNDOS CON JABON



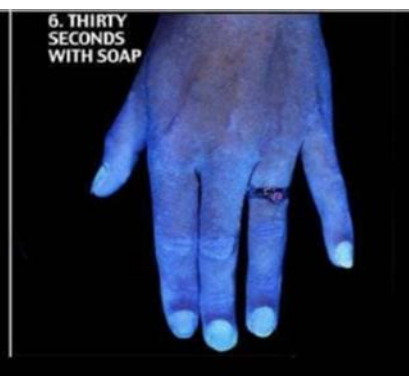
Imagen 5

15 SEGUNDOS CON JABÓN



Imagen 6

30 SEGUNDOS CON JABÓN



Recursos: infografías, cartelería y videos

A continuación, se muestran diferentes infografías, cartelería y videos explicativos sobre cómo realizar una higiene correcta de manos. Pulsar sobre las imágenes para su descarga o reproducción.

INFOGRAFÍAS



¿Cómo desinfectarse las manos?
CON UN GEL A BASE DE 60%-95% ALCOHOL

¿Cómo lavarse las manos?
CON AGUA Y JABÓN

1a **1b**

Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies

0 **1**

Mójese las manos con agua

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos

2 **3** **4** **5** **6** **7**

Frótese las palmas de las manos entre sí

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

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

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

8 **9** **10**

Enjuáguese las manos con agua

Séquese con una toalla desechable

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo

8

Una vez secas, sus manos son seguras

20-30 sec

11

Sus manos son seguras

40-60 sec

LAVARSE LAS MANOS
PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS



Ministerio de Sanidad
Gobierno de España

VIDEOS DEMOSTRATIVOS

➤ **Como lavarse las manos con agua y jabón**

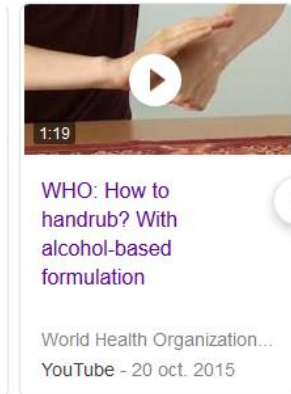


Organización Mundial de la Salud (OMS)



Ministerio de Sanidad
Gobierno de España

➤ **Como desinfectarse las manos con gel a base de alcohol**



Organización Mundial de la Salud (OMS)

➤ **Por qué seguir la secuencia de pasos en el lavado y/o desinfección de manos**

