

¿Cómo realizar la higiene de las manos?

Lávate con agua y jabón

Duración de todo el procedimiento

40-60 segundos



Moja con agua y aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.

Desinfectante con alcohol gel

Duración de todo el procedimiento

20-30 segundos



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

Cada acción debe repetirse 5 veces

2



Frota las palmas de las manos entre sí.

3



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

4



Frota las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.

5



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

6



Frota con movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7



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



8



Enjuaga las manos con agua, usa una toalla desechable para secarlas con ella cierra el grifo.

Deja secar sin agitar.

Una vez secas, tus manos son seguras.

El cuidado de las manos

- Cuide sus manos aplicando regularmente una crema o loción de manos protectora, como mínimo una vez al día
- No se lave las manos frecuentemente con agua y jabón, inmediatamente antes o después de frotárselas con alcohol.
- No utilice agua caliente para lavarse las manos.
- Después de lavar sus manos, déjelas secar completamente antes de ponerse guantes.

Recuerde:

- Mantenga sus uñas bien recortadas.
- No use uñas postizas.

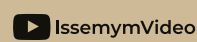
Recuerda: una atención limpia para todos está en tus manos.

DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 234/F/183/24

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
722 226 19 00, exts.: 1351035 y 1351044



Higiene de manos
¿Por qué, cuándo y cómo realizar?

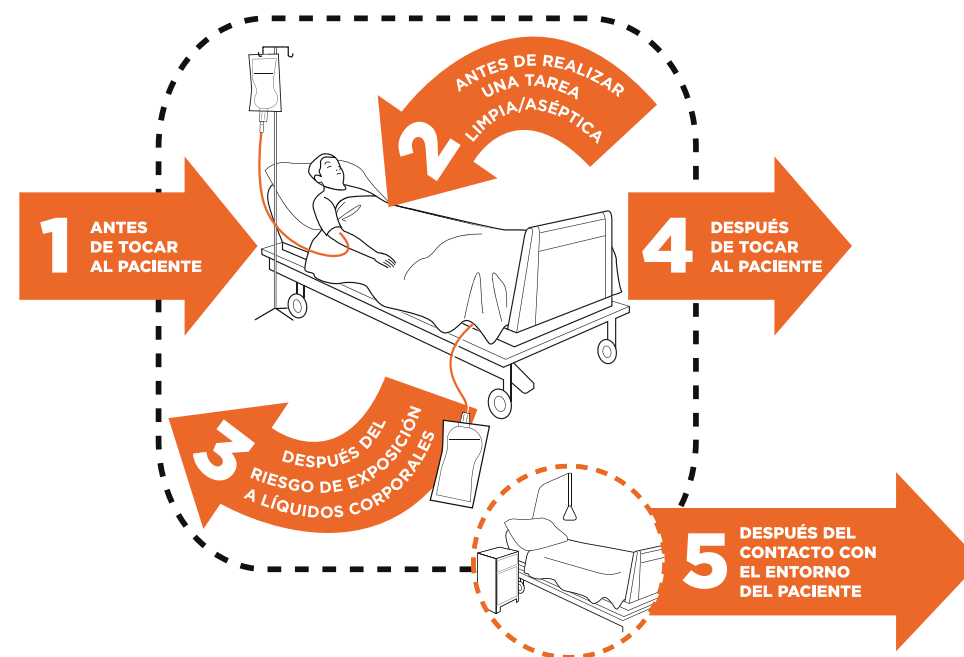




Una atención limpia para todos está en sus manos

¿Cuándo?

Los cinco momentos para la higiene de las manos.



1. Antes de tocar al paciente.
2. Antes de realizar una tarea limpia/aséptica.
3. Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
4. Después de tocar al paciente
5. Después de tocar al paciente..

1 ANTES DE TOCAR AL PACIENTE

¿CUÁNDO? Realice higiene de manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él.

¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.

2 ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA

¿CUÁNDO? Realice higiene de manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica.

¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.

3 DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES

¿CUÁNDO? Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes).

¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.

4 DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE

¿CUÁNDO? Realice higiene de manos después de tocar al paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente.

¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.

5 DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE

¿CUÁNDO? Realice higiene de manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente).

¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Por qué?

La higiene de manos es la medida más eficaz para prevenir las Infecciones Asociadas a la Atención de la Salud (IAAS) y constituye el núcleo de las precauciones estándar y aislamiento.

