RECOMENDACIONES PARA LA

Higiene de manos

egarsat
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 276 | suma Intermutual

Aquella limpieza de manos cuya finalidad es **eliminar**, **reducir** o **inhibir** el crecimiento de microorganismos y que se realiza con **solución alcohólica** o **jabón antiséptico**

Recuerda que la higiene de manos es bidireccional: **te protege a ti** y **al usuario**

¿Cómo?

Con solución alcohólica

01 **Deposita** la solución alcohólica en la **palma de la mano**

Con jabón

01 **Mójate** las manos con agua y deposita la **cantidad necesaria** de jabón

En ambos casos

02 **Frota** la **palma** de la mano izquierda con la derecha y al revés

05 **Frota** el **dorso de los dedos** de una mano con la palma de la otra

Primero los dedos de una mano y posteriormente los de la otra mano

03 **Coloca** el **dorso** de una mano con la **palma** de la otra

Repite con la **otra mano**

06 **Frota** el **pulgar** izquierdo, atrapándolo con la palma derecha, realizando un movimiento de rotación

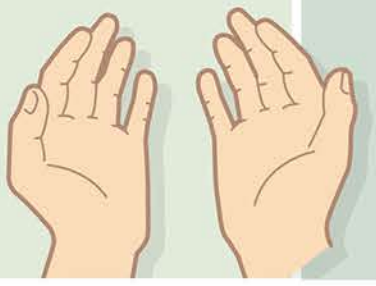
Haz lo mismo con el **otro pulgar**

04 **Entrelaza los dedos** de las manos y frota las palmas entre sí

07 **Frota** con un **movimiento de rotación**, la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra mano y viceversa

Con solución alcohólica

08 **Deja** que la solución se **seque sola**



Con jabón

08 **09** **10**

Enjuágate las manos con agua y sécatelas con una **toalla desechable**

Utiliza esta **misma toalla** para cerrar el grifo, y deposítala en el contenedor adecuado

¿Cuándo?

Antes de

01 Tocar al usuario

02 Realizar un procedimiento limpio/aséptico

Después del

01 Contacto con el entorno del usuario

02 Riesgo de exposición a fluidos o excreciones corporales

03 Contacto con el usuario

Otras consideraciones

01 **Utiliza preferente** una **solución alcohólica** antes que un jabón

Es menos irritante para tu piel

02 **No utilices anillos**

La piel de debajo de éstos está más densamente poblada de microorganismos

03 **Lleva las uñas cortas**

La zona de las uñas contiene más gérmenes

04 Si debes utilizar **guantes**, **no** lo hagas con las **manos húmedas**

Tu piel puede irritarse

05 **Hidrata tus manos**

Una higiene frecuente puede dañar la piel de tus manos

Aplícate cremas hidratantes que sean compatibles con guantes y con productos de higiene

Basado en el "Hand Hygiene Technical Reference Manual" de la Organización Mundial de la Salud 2009

www.egarsat.es | 93 582 96 16 | gestpreven@egarsat.es

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2016