



A diario usted toca muchos objetos con sus manos, las cuales son el principal medio de transmisión de infecciones. Por eso, la mejor manera de prevenir y controlar las Infecciones Intrahospitalarias es que usted aprenda ¿Cuándo? y ¿Cómo? lavarse las manos.

LAVADO DE MANOS

¿Cuándo?

1. Cuando inicie su turno.
2. Cuando sus manos estén visiblemente sucias.
3. Antes y después que dé atención básica al paciente.
4. Antes y después de ocuparse de cualquier necesidad personal, como ir al baño, peinarse, estornudar o sonarse la nariz.
5. Antes y después de manipular alimentos, comer o darle de comer a su paciente.
6. Antes y después de colocarse los guantes estériles o guantes no estériles.
7. Después de estar en contacto con fluidos orgánicos o elementos contaminados, como por ejemplo: catéteres, urinarios y otros.
8. Antes y después de realizar un procedimiento invasivo, aunque se utilicen guantes.
9. Y finalmente, cuando concluya sus labores, antes de salir del establecimiento de salud.

¿CÓMO?



Humedezca sus manos y muñecas enjuagando la suciedad más visible.

1



Jabone generosamente.

2



Realice frotamiento mecánico vigoroso entre 10 y 15 segundos para generar espuma abundante con el jabón manteniendo las manos bien adentro del lavatorio.

3



Entrelace sus dedos frotando una mano con la otra, preste especial atención a sus uñas y a la piel entre sus dedos. Si las manos están visiblemente sucias, frotar mucho más tiempo.

4



Enjuáguese sus manos completamente y manténgalas en el lavatorio para permitir que la suciedad se escurra.

5



Seque sus manos completamente utilizando toallas de papel limpias.

6



Finalmente, use una toalla de papel limpia para cerrar la llave de agua y así evitar la contaminación que pudiera haber en el grifo.

7

Si por motivos de tiempo o de urgencia no puede lavarse las manos como lo hemos indicado, usted debe hacer uso de los limpiadores instantáneos o enjuague antiséptico. Para utilizar en forma apropiada un enjuague antiséptico como alcohol gel, siga estos 4 pasos:

- Aplique generosamente.
- Frótese las manos completamente asegurándose de cubrir todas las áreas de la piel.
- Asegúrese de lavarse bajo las uñas, frotando las puntas de los dedos de una mano con la palma de la otra.
- Y, deje secar.



RECUERDE

GUANTES

Los guantes no sustituyen la necesidad de lavarse las manos, ya que pueden permitir las migraciones de bacterias y virus. Por eso, es necesario cambiarse los guantes y lavarse las manos por cada procedimiento que se realice entre un paciente y otro.

JOYAS

Es importante evitar el uso de joyas, en manos y muñecas porque pueden favorecer el crecimiento bacteriano y la colonización.

UÑAS

Mantenga cortas las uñas, porque en éstas se acumula la suciedad.

PIEL

Las cortaduras y la piel seca pueden causar mayores irritaciones y fomentar el crecimiento de bacterias y cuando la piel está quebrada o porosa las defensas se debilitan. Por eso, la piel sana es su primera línea de defensa contra las infecciones.

Recomendaciones para una piel sana

1. Seque totalmente sus manos después de lavárselas para impedir que se resequen o raspen.
2. Use guantes adecuados para proteger sus manos de los productos de limpieza, de las sustancias químicas fuertes y del clima.
3. Utilice cremas humectantes para mantener la piel suave y tersa.

Manos limpias...
Paciente Seguro!!

