

LAVADO E HIGIENE DE MANOS



Lavado de manos

- Se realiza con **agua y jabón** de **40 a 60 segundos** aplicando la **técnica correcta**.
- El **contacto con el jabón** debe durar **mínimo 20 segundos**.



Se debe realizar:

- Después de tocar **manijas, pasamanos, cerraduras o transporte**.
- Cuando están **visiblemente sucias**.
- Antes y después de **ir al baño**.
- Después de **manipular dinero**.
- Antes y después de **comer**.
- En los 5 momentos establecidos por la OMS:
- Antes de **tocar al paciente**
- Antes de realizar una **tarea limpia/aséptica**
- Después de **exposición a fluidos corporales**
- Después del **contacto con el paciente**
- Después del **contacto con el entorno del paciente**



Higiene de manos

Se realiza con **alcohol o gel antibacterial al 60%**, utilizando la **misma técnica** del lavado.

- **No olvides** que el **gel antibacterial no reemplaza el lavado de manos**.
- **Recuerda** que después de **3 higienizaciones**, debes realizar **lavado de manos**.

"Recuerda limpiar y desinfectar con frecuencia los recipientes que dispensan alcohol glicerinado o gel antibacterial"

Es la medida más efectiva para prevenir enfermedades, incluso virus como el COVID-19.

