

Lavado de las manos

¿Por qué es tan importante lavarse las manos?

La mejor forma de prevenir la propagación de gérmenes es limpiarse las manos a menudo, ya sea con un desinfectante para las manos a base de alcohol o con agua y jabón. Vea las instrucciones a la derecha para limpiarse bien las manos.

¿Cuándo debería lavarme las manos?

Usted debe lavarse las manos:

- Cuando toque objetos y superficies en un hospital u otra habitación donde alguien haya estado enfermo
- Antes de entrar a la habitación de un hospital
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Después de soplar la nariz o estornudar
- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Antes y después de cambiar vendajes o gasas en heridas
- Cuando sienta o vea que tiene las manos sucias

Los visitantes en la habitación del hospital o sus cuidadores en casa deberían seguir estas mismas instrucciones.

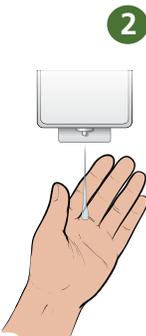
¿Cuándo deben lavarse las manos los proveedores de atención médica?

Si usted está en un hospital u otro entorno de atención médica, sus proveedores de atención médica deberían limpiarse las manos cada vez que entren o salgan de su habitación del hospital o de la sala de examinación, y cada vez que se pongan o se quiten guantes estériles. Está bien recordar a sus proveedores de atención médica que limpien sus manos si usted no vio que lo hicieron cuando entraron a la habitación o antes de empezar cualquier tratamiento. Los recordatorios amigables siempre son bienvenidos.



Lavado de manos con agua y jabón

- 

1 Mójese las manos con agua corriente tibia.
- 

2 Use jabón líquido o una barra de jabón limpia. Enjabónese bien.
- 

3 Frótese las manos enérgicamente al menos entre 15 y 20 segundos. Asegúrese de restregar todas las superficies de las manos y los dedos.
- 

4 Enjuáguese bien. Séquese las manos con una toalla limpia o desechable.
- 

5 Use una toalla para cerrar el grifo.

Lavado de manos con un desinfectante para manos

- 

1 Use un desinfectante de mano a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol. Aplíquese el producto en la palma de la mano. Lea la etiqueta para saber cuánto debe aplicar.
- 

2 Asegúrese de cubrir todas las superficies de las manos y los dedos. Frótese las manos hasta que estén secas.

Las personas pueden infectarse si tocan superficies que están contaminadas con gérmenes. Los proveedores de atención médica pueden propagar los gérmenes si no se lavan las manos con bastante frecuencia. Si no ve a los proveedores de atención médica lavarse las manos, pídale que lo hagan.

