

★ ★ ★ PROCEDIMIENTO ADECUADO DEL LAVADO DE MANOS

EL LAVADO DE MANOS PROTEJE LA SALUD Y PREVIENE ENFERMEDADES

“Lavar las manos es la manera individual más importante en la prevención del contagio de infecciones.”
—Estados Unidos: Centros del Control y prevención de Enfermedades.

Recuerde para lavar sus manos.



Use agua de la llave tibia y jabón.

1. Moje



Primero moje sus manos.

2. Jabón



Use jabón preferiblemente antibacterial.

3. Enjabonar



Enjabónese bien las manos hasta el puño.

¿Cuándo deben estar sus manos lavadas?

- Después de tocarse oídos, nariz boca, pelo.
- Después del contacto con cualquier área del cuerpo infectada ó antihigiénica.
- Después del uso de pañuelo o papel higiénico.
- Después del contacto con equipo de trabajo y superficies sucias.
- Después que sus manos hayan estado en contacto con ropa o con cualquier material sucio.
- Después de manipular alimentos crudos, parcialmente cosidos carnes o aves.
- Después de manipular dinero.
- Cuando este Comiendo.
- Después de usar el sanitario.

Lave sus manos con la frecuencia que usted considere que necesite hacerlo.

4. Frotar



Frotarse todas las superficies completamente incluyendo: Puños, palmas dedos, uñas, frótese las manos juntas por lo menos 15-20 segundos.

5. Lavar



Lavarse con bastante agua y asegurarse de no tocar los lados del lavamanos.

6. Secar



Seque sus manos completamente use toalla para cerrar la llave y proteger sus manos de contaminantes.

Factores del lavado de manos:

Factor N° 1 El 68% de la población lava sus manos después de usar el sanitario.

Factor N° 2 Infección Nosocomial (Esta es una infección que no esta presente ó incubándose en el paciente antes de ser admitido en un centro de Salud, pero generalmente ocurre 72 horas después de la admisión, también el personal del hospital puede adquirir la enfermedad) contribuye a 100,000 muertes anualmente. Una de las mejores razones para evitarla es un buen lavado de manos.

Factor N° 3 Alimentos contaminados causan 9,000 muertes anualmente. La llave para la protección de los alimentos es el buen lavado de manos.