

## ¿Por qué?

La Higiene de Manos es la medida más sencilla y eficaz para reducir la transmisión de infecciones

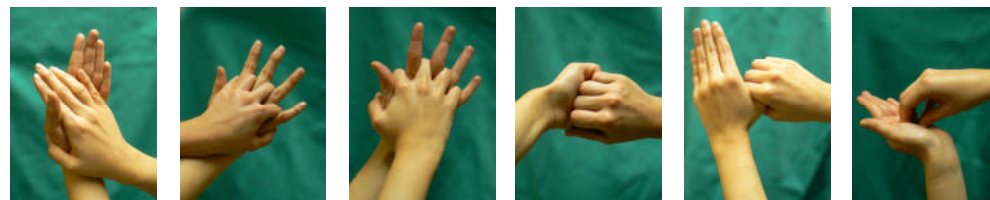
La limpieza de manos con un Preparado de Base Alcohólica descontamina las manos de los posibles agentes infecciosos

El uso de guantes de manera inadecuada o indiscriminada no protege ni previene la transmisión de infecciones

**Detener  
la transmisión de infecciones  
es cosa de  
TODOS**



## Una correcta higiene de manos en seis pasos



# ¿Están tus manos limpias? ¿Cuándo y Cómo?

## ¿Cuándo?

### Tus 5 momentos para la higiene de manos

<b>1</b>	<b>ANTES DEL CONTACTO CON EL PACIENTE</b>	<b>EJEMPLOS:</b> Darse la mano, ayudar al paciente a moverse, exploración clínica, toma de constantes
<b>2</b>	<b>ANTES DE REALIZAR UNA TAREA ASÉPTICA</b>	<b>EJEMPLOS:</b> Aspiración de secreciones, curas de heridas, inserción de catéteres, preparación o administración de la medicación.
<b>3</b>	<b>DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A FLUIDOS CORPORALES Y TRAS QUITARSE LOS GUANTES</b>	<b>EJEMPLOS:</b> Atención oral o dental, aspiración de secreciones, extracción o manipulación de sangre, manipulación de orina, heces o de desechos.
<b>4</b>	<b>DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL PACIENTE</b>	<b>EJEMPLOS:</b> Darse la mano, ayudar al paciente a moverse, exploración clínica.
<b>5</b>	<b>DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE</b>	<b>EJEMPLOS:</b> Cambio de ropa de cama, ajuste de la velocidad de perfusión monitores o equipos, toma de constantes

# ¿Cómo friccionarse las manos con Preparados de Base Alcohólica?

¡Friccionarse las manos con preparados con alcohol para la higiene de manos!

¡Lavárselas con jabón sólo cuando estén visiblemente sucias!

Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos

Aplicar en la palma de una mano dos pulsaciones de la solución  
Frotar ambas manos cubriendo todas las superficies hasta que queden totalmente secas conforme a estos seis pasos

**1**  
Palma contra palma



**2**  
Palma de una mano sobre el dorso de la otra y viceversa



**3**  
Palma contra palma con los dedos entrelazados



**4**  
Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos trabados



**5**  
Fricción por rotación de los dedos de una mano cerrados alrededor del pulgar de la otra y viceversa



**6**  
Fricción por rotación de los dedos de una mano contra la palma de la otra y viceversa

