

Higienice sus manos y exija que quien lo atiende se lave o higienice las manos, antes de atenderlo. Es un mecanismo de protección contra las infecciones.



- ◆ Recuerde cumplir con los tratamientos y recomendaciones de su Médico u Odontólogo para prevenir las Infecciones.

### ¿Cómo desinfectarse las manos?

**¿Desinfectarse las manos por higienizar? Lávase las manos solo cuando estén realmente sucias**

**1** Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

**2** Depósito en la palma de la mano con el fin de producir suficiente espuma cubriendo las superficies.

**3** Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, intercalando los dedos y viceversa.

**4** Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

**5** Frotar el dorso de las manos de una mano con el pulgar de la otra, apretando los dedos.

**6** Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, comenzando con el pulgar de la mano derecha y viceversa.

**7** Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

**8** Una vez lavadas, sus manos son seguras.

Organización Mundial de la Salud | Seguridad del Paciente | SAVE LIVES

### ¿Cómo lavarse las manos?

**¿Lávase las manos solo cuando están realmente sucias? Si no, utilice la solución adecuada**

**1** Duración de todo el procedimiento: 40-50 segundos

**2** Mojar las manos con agua.

**3** Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, intercalando los dedos y viceversa.

**4** Frotar con la palma de la mano contra el dorso de la mano izquierda, intercalando los dedos y viceversa.

**5** Frotar el dorso de las manos de una mano con el pulgar de la otra, apretando los dedos.

**6** Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, comenzando con el pulgar de la mano derecha y viceversa.

**7** Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

**8** Enjuague las manos con agua.

**9** Sequese con una toalla desechable.

**10** Diríjase al baño para comer o beber.

**11** Sus manos son seguras.

Organización Mundial de la Salud | Seguridad del Paciente | SAVE LIVES



## ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES



## PREVENCIÓN DE INFECCIONES

Usted puede prevenir las enfermedades contagiosas si sigue los siguientes pasos:

### 1. LAVADO DE MANOS

- ◆ Utilice agua y jabón. Frote las manos durante 15 a 20 segundos por las manos, uñas y entre los dedos, así como el dorso de las manos.
- ◆ O utilice gel con base de alcohol. Frote el gel en sus manos, por debajo de las uñas y entre los dedos, hasta que las manos queden secas.
- ◆ Lave sus manos en todo momento: antes de tocar o ingerir cualquier alimento, después de ir al baño, sacar la basura, cambiar un pañal, visitar a alguien que esté enfermo o jugar con una mascota.



### 2. OBSERVE QUE EL PROFESIONAL DE LA SALUD QUE LE ATIENDE SE LAVA LAS MANOS Y UTILIZA GUANTES.

- ◆ Si no observa que el Personal que le va a realizar un procedimiento, se lavó las manos, pregúntele, si ya lo hizo, es importante que siempre cumpla ésta actividad.
- ◆ Los profesionales de la salud deben usar guantes limpios cada vez que realizan tareas como: tomar muestras de sangre, tocar heridas o fluidos corporales y examinar su boca o realizar examen físico al paciente.



### 3. CUBRA LA BOCA Y LA NARIZ

- ◆ Muchas enfermedades se transmiten a través de la tos y los estornudos. Cuando estornuda o tosa, los gérmenes pueden llegar a más de un metro de distancia de usted. Cubra su boca y nariz para evitar que la infección se extienda y pueda contagiar a otros.
- ◆ Como medida de prevención utilice tapabocas cuando presente tos o presente síntomas respiratorios.
- ◆ Utilice tapabocas cuando las personas que se encuentran a su alrededor presentan tos o síntomas respiratorios
- ◆ Tenga a la mano pañuelos desechables, descártelo y luego, lave las manos.
- ◆ Si no tiene pañuelo desechable, cubra la boca y la nariz con la parte del codo. Si utiliza las manos, lávelas de inmediato.

