

Guía para el lavado de manos y desinfección del personal

GUÍA PARA EL LAVADO DE MANOS

- ✓ El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas, o antes de tocarse la cara.
- ✓ La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias.

El método correcto de limpieza de manos es importante ya que desarrollar una técnica adecuada es imprescindible para asegurarse de que las manos estén completamente limpias. Se debe prestar especial atención al dorso de las manos y a las yemas de los dedos.

Es habitual mojarse las manos antes de aplicar una dosis de jabón en la palma de la mano; sin embargo, si se tienen las manos muy sucias es recomendable aplicar un jabón directamente sobre la piel antes de mojarlas. En todo caso, es importante seguir las instrucciones recomendadas por el fabricante.

Al finalizar el lavado de las manos es importante secar bien la piel para evitar que se agriete, especialmente cuando hace frío. Use para ello toallas limpias.

Tener manos limpias en la FUCS se puede lograr de dos maneras.

1. TÉCNICA PARA EL LAVADO DE MANOS CON JABÓN:

Procedimiento por el cual se realiza higienización de manos hasta las muñecas durante 40 a 60 segundos, con agua y jabón, con el fin de reducir la flora residente.

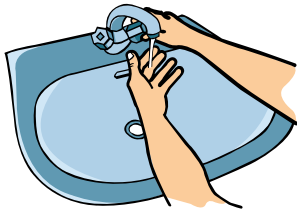
- ✓ **Recuerde:** el lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas, o antes de tocarse la cara.

Guía para el lavado de manos y desinfección del personal

Lávese las manos

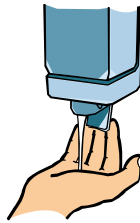
Duración de todo el procedimiento: 40 - 60 segundos

1



Mójese las manos con agua.

2



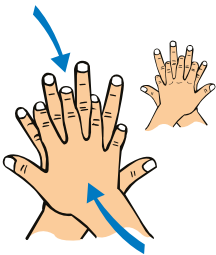
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

3



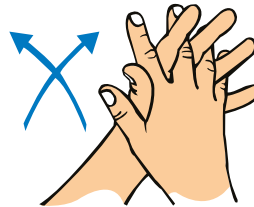
Frótese las palmas de las manos entre sí.

4



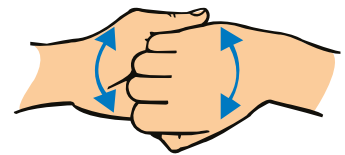
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

5



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

6



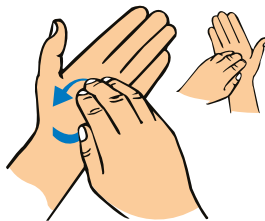
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

7



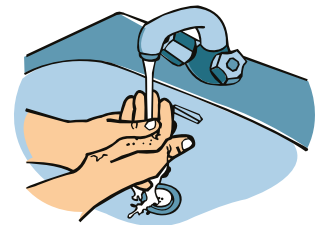
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

8



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

9



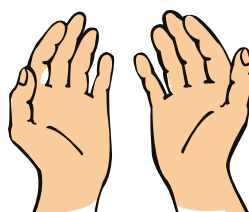
Enjuáguese las manos con agua.

10



Séquese con una toalla desechable.

11



Sus manos son seguras.

Guía para el lavado de manos y desinfección del personal

2. TÉCNICA DE DESINFECCIÓN DE LAS MANOS:

Procedimiento por el cual se realiza el lavado en seco con soluciones a base de alcohol en un tiempo de 20 a 30 segundos. Para esto se utilizan las conocidas como "jabón desinfectante" generalmente en presentación líquida, gel o aerosol.

- ✓ **Recuerde:** La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias.

¿Cómo desinfectarse las manos?

Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos

- 

Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí.
- 

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- 

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- 

Una vez secas, sus manos son seguras.

Seguridad y Salud en el Trabajo

Teléfono: 353 8100 Ext.: 3670 Línea SST: 316 3673696

www.fucsalud.edu.co
Bogotá D.C., Colombia



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUCS

Vigilada Mineducación