

TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS



Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes y su higiene correcta, la medida más importante para prevenir las infecciones.

Los pacientes son más vulnerables a adquirir infecciones y por ello debe insistirse en la importancia que tiene realizar una correcta higiene de manos.



Las MANOS: MECANISMO de TRANSMISIÓN



de INFECCIONES

Los gérmenes viven y se reproducen en ambientes tibios y húmedos y las manos son la manera más común de transmitirlos.

Las manos están a menudo en contacto con superficies contaminadas (teclados de los teléfonos, mandos de los aparatos electrónicos, interruptores de la luz, barandillas de las escaleras, picaportes de las puertas...), por ello una higiene adecuada de las manos reduce el contagio de muchas enfermedades infecciosas.

PACIENTES: ¿Cuándo higienizarse las manos?

- Antes de comer o beber. 
- Después de usar el baño o la bacinilla. 
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos. 
- Después de usar un pañuelo desechable. 
- Antes de tocarse o limpiarse una herida. 
- Después de tocar o cambiar un apósito o vendaje. 
- Después de tocar objetos o superficies que pudieran estar contaminadas (móviles, pomos de las puertas, etc.) 

FAMILIARES y VISITAS: ¿Cuándo higienizarse las manos?

- Al entrar a ver a una persona enferma y después de terminar la visita.



- Antes de comer o beber o de ayudar a un paciente a que lo haga.



- Después de usar el baño o de ayudar a un paciente a ir al baño o a usar la bacinilla.



- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos.



- Después de limpiar una herida o cambiar un apósito o vendaje.



- Después de tocar o cambiar las sábanas o las toallas del paciente.



- Después de haber estado en contacto accidental con sangre, orina u otros fluidos del paciente.



PRODUCTOS para HIGIENE de MANOS

Agua y Jabón (líquido)

El jabón puede ser de pH neutro o ligeramente ácido (mejor en presentación líquida, pues la pastilla acumula humedad y microorganismos), y través de un mecanismo de arrastre **elimina la suciedad, la materia orgánica y los gérmenes** que residen transitoriamente en la piel.



Producto a Base de Alcohol

Una alternativa que consigue realizar una **higiene de manos más eficaz, más rápida y con una eliminación de mayor cantidad de gérmenes** que el jabón, al mismo tiempo que **se protege mejor la piel**. Sólo se puede realizar **si las manos no tienen restos visibles de suciedad** (si la hay, optar por el agua y el jabón).



El cuidado de las manos

- No utilice los dos métodos para lavarse las manos al mismo tiempo, use uno u otro.
- No utilice agua caliente para lavarse las manos, irrita la piel e incluso podría producirse una quemadura.
- Aplique regularmente una crema o loción de manos protectora, como mínimo una vez al día.
- Mantenga sus uñas bien cortadas y limpias.



TÉCNICAS para la HIGIENE de MANOS

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

