



# HIGIENE EN LAS MANOS

Subdirección de Personal – Seguridad y Salud en el Trabajo



# HIGIENE DE LAS MANOS



Fuente: Organización Mundial de la Salud - <http://www.who.int/gpsc/5may/es/>

A través de los años se ha demostrado que lavarse las manos es el método más eficaz para reducir la propagación de infecciones, eliminar los microorganismos transitorios y disminuir los residentes.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
*Educadora de educadores*

# ¿ Como lavarse las manos ?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias!, si no lo están utilice el desinfectante. Duración del Procedimiento de 40 a 60 segundos



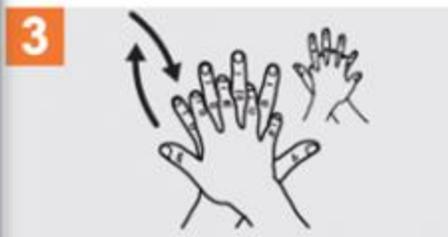
**0** Mójese las manos con agua;



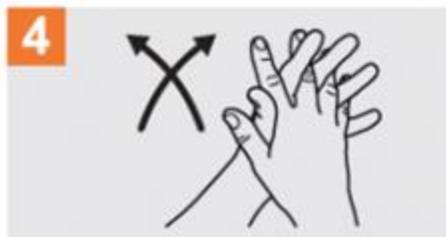
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6



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

7



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

8



**Enjuáguese las manos con agua;**

9



**Séquese con una toalla desechable;**

10



**Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;**

11



**Sus manos son seguras.**

Fuente: Organización Mundial de la Salud - <http://www.who.int/gpsc/5may/es/>



# ¿ Como desinfectarse las manos ?

¡Desinfectese las manos por higiene! Mediante la utilización de gel antibacterial, Lávese las manos solo cuando están evidentemente sucias. Duración del Procedimiento de 20 a 30 segundos

1a



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

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre si;

3



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

4



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

5



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



6



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

7



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

8

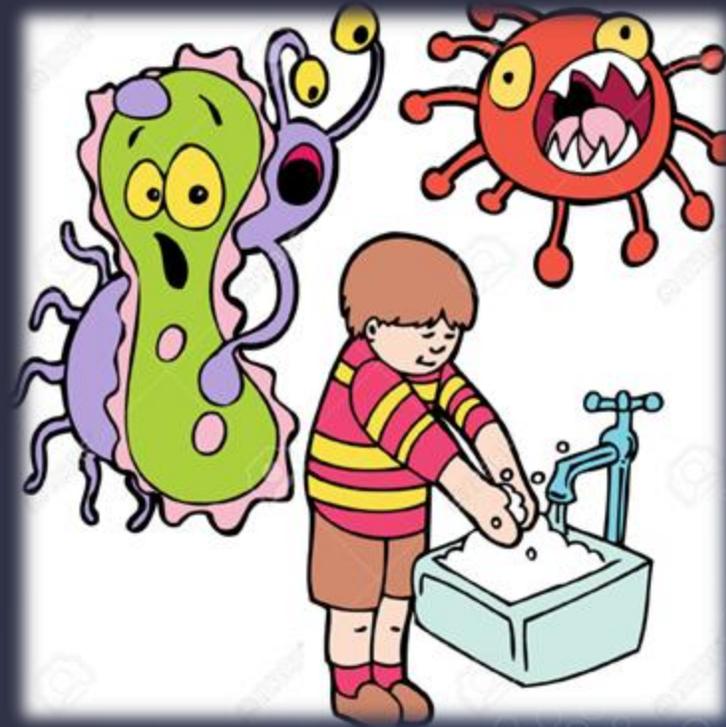


Una vez secas, sus manos son seguras,



# Cuando es recomendable tener una Higiene de Manos

- Al llegar a la oficina.
- Cuando las manos están sucias.
- Antes de comer o beber.
- Después de comer o beber.
- Después de ir al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar basura.



Fuente: dreamstime.com



La Organización Mundial de la Salud – OMS recomienda tener una optima higiene de las manos .

Es de vital importancia el prevenir la propagación de gérmenes que pueden enfermarnos, debemos fomentar la higiene de las manos de manera regular y asegurarnos de tener nuestras manos completamente limpias promoviendo el autocuidado.



**QUE NO SE TE OLVIDE TENER UNA BUENA HIGIENE DE MANOS  
¡ RECUERDALO !**



Fuente: [biblioteca.colegiomedico.hn/ product/como-lavarse-las-manos/](http://biblioteca.colegiomedico.hn/product/como-lavarse-las-manos/)



**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA  
NACIONAL**  
*Educadora de educadores*





**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL**

*Educadora de educadores*

