

Beneficios del lavado de manos

1. Reduce casi la mitad de las enfermedades que uno puede contraer.
2. Disminuye la tasa de infecciones respiratorias.
3. Minimiza la incidencia de enfermedades cutáneas, | de infecciones de ojos.



**“El poder está
en tus manos”**



LAVADO DE MANOS



Lavarse las manos tiene beneficios como:

- ❖ Evitar enfermarse y contagiar a otros
- ❖ Contribuir a que todos estemos más sanos



Lavado de manos

El lavado de manos es una práctica de higiene fundamental para prevenir la transmisión de gérmenes y enfermedades.



Importancia del lavado de manos:


Es crucial para prevenir la propagación de enfermedades, incluyendo infecciones respiratorias y digestivas.



El personal de salud debe lavarse las manos:

- Antes y después del contacto con cada paciente.
- Antes de cualquier procedimiento invasivo.
- Después de tocar objetos contaminados.
- Al iniciar y finalizar la jornada laboral.
- Antes y después de realizar extracciones de líquidos biológicos y punciones.
- Después del contacto con el paciente.
- Antes de realizar una técnica aséptica etc.

¿Cómo lavarse las manos?

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

 <p>0</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
Mójese las manos con agua;	Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;	Frótese las palmas de las manos entre sí;
 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
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;
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
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;	Enjuáguese las manos con agua;
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>
Séquese con una toalla desechable;	Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;	Sus manos son seguras