

## MANOS LIMPIAS SON MANOS SEGURAS

Para una correcta higiene de las manos se deben quitar anillos, joyas y adornos antes de comenzar la limpieza, tanto con agua y jabón como con soluciones de base alcohólica.



## EL USO DE GUANTES NO SUSTITUYE LA HIGIENE DE MANOS

<b>RECUERDA</b>	Escoger el guante adecuada a cada tarea Uso de la talla adecuada Comprobar que no están deteriorados Lavado y sacado antes/después uso Si lavado con solución hidroalcohólica no usar guantes con polvo No meter guantes usados en los bolsillo
<b>CAMBIALOS</b>	Cuando se rompan Después de un tiempo prolongado de uso (30 minutos) Entre enfermo/enfermo y después cambios procedimiento en el mismo enfermo Cuando entren en contacto con material contaminado
<b>NO LOS USES</b>	Para trasladar a enfermos Para repartir comidas Para cambiar ropa de cama excepto si esta manchada por fluidos corporales Toma constantes vitales (piel íntegra)



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



LOGO

*Los guantes no suplen la higiene adecuada de manos, de la misma forma que la higiene de las manos no suple la necesidad de guantes*

# HIGIENE DE MANOS



**MAZ** | suma  
Área de Actividades Preventivas



[www.maz.es](http://www.maz.es) [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

## ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN?

Usar **agua y jabón** cuando las manos estén visiblemente sucias: Duración del proceso: 40 – 60 segundos



## ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS CON SOLUCIÓN ALCOHOLICA?

Usar **solución alcohólica** para desinfectar las manos en su atención sanitaria: Duración del proceso: 20 – 30 segundos



## LOS CINCO MOMENTOS PARA LA HIGIENE DE MANOS



LA HIGIENE de MANOS es TAREA de TODOS

1. **DESPUÉS DEL IR AL BAÑO O DE CAMBIAR LOS PAÑALES DE TU BEBÉ**
2. **ANTES DE COMER, AMAMANTAR Y/O COCINAR**
3. **DESPUÉS DE MANIPULAR ALIMENTOS CRUDOS, BASURA O DESPERDICIOS**
4. **DESPUÉS DE TOCAR DINERO, LLAVES, PASAMANOS, ANIMALES, ETC.**
5. **AL REGRESAR DE LA CALLE, EL TRABAJO O EL COLEGIO**