

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



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



*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/UC0...)

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**