

¿POR QUÉ es importante la higiene de manos?

La **HIGIENE DE MANOS** es la medida más sencilla y eficaz que **TODOS PODEMOS** realizar para reducir la transmisión de las infecciones relacionadas con la atención sanitaria.

La mayoría de estas infecciones **se transmiten** a través del **contacto de las manos** entre personas o con objetos contaminados.



¿CÓMO realizar la higiene de manos?

Todos podemos ayudar a prevenir y controlar las infecciones relacionadas con la atención sanitaria manteniendo una adecuada higiene de las manos **mediante unos sencillos pasos:**

Con agua y jabón (si las manos están visiblemente sucias) o...

... con solución alcohólica (si las manos están «aparentemente» limpias).

Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o...



...deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución.

Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.



Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos.



Frótese el dorso de los dedos...



Alrededor de los pulgares...



Y las puntas de los dedos.



Enjuáguese las manos con agua y séqueselas con una toalla de un solo uso o...



... deje que la solución se seque sola.

¿QUIÉN debe hacerlo? TODOS

Los **pacientes** y sus **acompañantes** deben realizar una adecuada higiene de las manos después de tocar objetos o superficies en la habitación o consulta, antes de comer y después de ir al baño y, especialmente, **antes y después de tocar a otros pacientes.**

Los **profesionales sanitarios** también deben realizar una adecuada higiene de manos.

