

Dosquebradas, 17 de abril de 2020

CIRCULAR No. 005 PROCEDIMIENTO DE HIGIENE DE MANOS

Estas indicaciones para la higiene de las manos se han tomado de las directrices de la OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD).

¿POR QUÉ?

- Miles de personas mueren diariamente en todo el mundo a causa de infecciones contraídas por el NO lavado de manos.
- Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes durante la atención sanitaria.
- La higiene de las manos es, la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y evitar las infecciones.

¿QUIÉN?

- Todas las personas deben mantener la higiene de sus manos y saber cómo hacerlo correctamente en el momento adecuado.

¿CUÁNDO?

- Al llegar de la calle al trabajo o domicilio.
- Después de ir al baño.
- Al manipular, preparar y ofrecer alimentos.
- Antes de comer.
- Después de estar en contacto con elementos contaminados o manipular residuos y/o objetos de desecho.



¿Cómo lavarse las manos?

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos. El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



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;



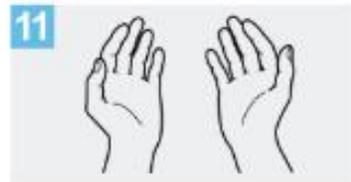
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Crédito: OMS



HIGIENE DE MANOS CON SOLUCIONES A BASE DE ALCOHOL

El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos. Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar 20 – 30 segundos.

La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración.





Higiene de las manos y utilización de guantes:

- El uso de guantes no excluye la necesidad de limpiarse las manos.
- La higiene de las manos deberá practicarse siempre que sea apropiado, con independencia de las indicaciones respecto al uso de guantes.
- Quítese los guantes para proceder a la higiene de las manos cuando lleve guantes puestos y se dé la situación apropiada.
- Quítese los guantes después de cada actividad y límpiese las manos: los guantes pueden ser portadores de gérmenes.

Los virus respiratorios como la enfermedad por coronavirus (COVID-19) se contagian cuando la mucosidad o las gotas que contienen el virus entran en el cuerpo a través de los ojos, la nariz o la garganta. Lo más frecuente es que esto suceda a través de las manos, que también son una de las vías más frecuentes de contagio de virus de una persona a otra.

Durante una pandemia mundial, una de las formas más sencillas e importantes de prevenir el contagio de un virus es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

Cordialmente,

LINA MARCELA OSORIO ARTEAGA
Coordinadora de SST