



Figura 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antisepsia con preparados de base alcohólica

¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



Frótense las palmas de las manos entre sí.



Frótense el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, apretándose los dedos.



Frótense la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótense con un movimiento de rotación el pulgar izquierda, incluyéndolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Frótense las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótense la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguense las manos con agua.



Séquelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.

20-30 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras.

¿Cómo lavarse las manos CON AGUA Y JABÓN?



Moje las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



Frótense la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótense con un movimiento de rotación el pulgar izquierda, incluyéndolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Frótense las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótense la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguense las manos con agua.



Séquelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.

40-60 segundos



Sus manos son seguras.