

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**0** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



**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;



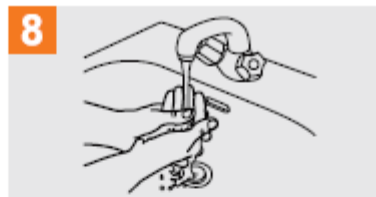
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



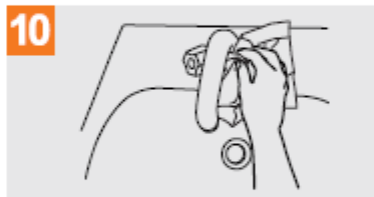
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**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.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

### IMPORTANTE

- Lavado de manos o uso de solución alcohólica **ANTES** de la colocación de los guantes.
- Colocarse los guantes de **forma adecuada** para prevenir.
- **Evitar** tocarse los ojos, cara o boca con los guantes puestos, así como fumar o comer.

1º UTILIZAR GUANTES DE LA TALLA ADECUADA



2º PONERSE LOS GUANTES ENCIMA DE LA MANGA DE LA CAMISA



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Unidad de PRL y Acción Social. Subdirección General de Recursos Humanos y Formación.

### IMPORTANTE

- Retirarse los guantes de forma correcta para que no exista un posible contagio del funcionario.
- Tras su uso, desecharlos en el contenedor habilitado.
- Lavado de manos o uso de solución alcohólica **POSTERIOR** a la retirada de los guantes.

1º PELLIZCAR POR EL EXTERIOR DEL GUANTE DE UNA DE LAS MANOS



2º RETIRAR SIN TOCAR LA PARTE INTERIOR DEL GUANTE



3º RETIRAR EL GUANTE EN SU TOTALIDAD



4º RECOGER EL GUANTE CON LA OTRAMANO



5º RETIRAR EL OTRO GUANTE INTRODUCIENDO LOS DEDOS POR EL INTERIOR



6º RECOGER EL GUANTE SIN TOCAR LA PARTE EXTERNA DEL MISMO



7º DESECHAR LOS DOS GUANTES EN EL CONTENEDOR ADECUADO



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Unidad de PRL y Acción Social. Subdirección General de Recursos Humanos y Formación.

### IMPORTANTE

- Las mascarillas son equipos de protección individual (EPI).
- Se debe ajustar la mascarilla correctamente para lograr una protección adecuada.
- Lavado de manos antes y después de utilizar la mascarilla.
- Tras su uso, desecharla en el contenedor habilitado.

1º SUJETAR LA MASCARILLA POR EL BORDE INFERIOR Y EXTENDER LA TIRA INFERIOR.



2º COLOCAR LA MASCARILLA Y PASAR LA BANDA INFERIOR POR ENCIMA DE LA CABEZA.



3º PASAR LA BANDA INFERIOR DEBAJO DE LAS OREJAS, HASTA LA NUCA.



4º PASAR LA BANDA SUPERIOR POR LA CORONILLA



5º MOLDEAR EL CLIP NASAL METÁLICO CON LOS DEDOS PARA QUE SE AJUSTE



6º COMPROBAR QUE LAS BANDAS SE AJUSTAN A LA CABEZA.



7º COMPROBAR EL AJUSTE FACIAL, FIRME Y CONFORTABLE.



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Unidad de PRL y Acción Social. Subdirección General de Recursos Humanos y Formación.

### IMPORTANTE

- Tras su uso, desecharla en el contenedor habilitado
- Lavado de manos o desinfección con solución alcohólica después de depositar la mascarilla en el contenedor de residuos.

1º SUJETAR LA BANDA INFERIOR ELEVÁNDOLA HASTA LA SUPERIOR



2º COGER LA BANDA SUPERIOR



3º DESLIZAR AMBAS BANDAS HACIA DELANTE



4º REBASAR LA FRENTE SUJETANDO LAS BANDAS ELÁSTICAS



5º SEPARAR LA MASCARILLA DE LA ZONA FACIAL



6º SINTOCAR LA MASCARILLA POR FUERA, ACERCARLA AL CONTENEDOR



7º PRESIONAR EL PEDAL Y DESECHAR LA MASCARILLA



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Unidad de PRL y Acción Social. Subdirección General de Recursos Humanos y Formación.