



**ÚNETE**

**A LA SEGURIDAD DE LA ATENCIÓN SANITARIA**

**LÍMPIATE**

**— LAS —**

**MANOS**



**SALVA VIDAS,  
LÍMPIATE LAS MANOS  
#HandHygiene**

# ÚNETE

A LA SEGURIDAD DE LA ATENCIÓN SANITARIA

# LÍMPIATE

— LAS —

# MANOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



**SALVA VIDAS,  
LÍMPIATE LAS MANOS  
#HandHygiene**

# ÚNETE

A LA SEGURIDAD DE LA ATENCIÓN SANITARIA

# LÍMPIATE

— LAS —

# MANOS



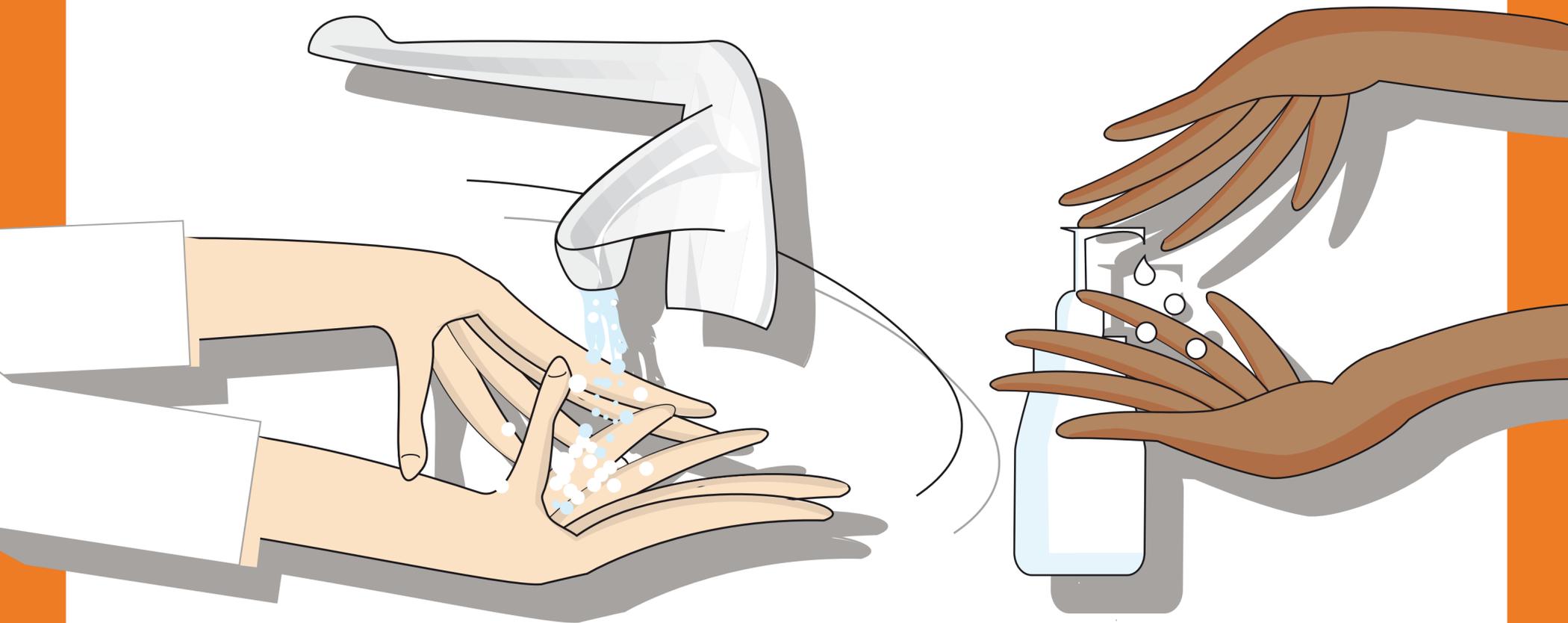
# ÚNETE

A LA SEGURIDAD DE LA ATENCIÓN SANITARIA

# LÍMPIATE

— LAS —

# MANOS



**SALVA VIDAS,  
LÍMPIATE LAS MANOS  
#HandHygiene**

# MANTENTE SANO:

# ¡LÁVATE LAS MANOS!

## ¿Por qué?

- Previene las infecciones
- Previene la diseminación de gérmenes: lavarse frecuentemente con agua y jabón contribuye a eliminar gérmenes que no vemos

## ¿Cuándo?

- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida para animales, jaulas o heces de animales
- Después de usar el transporte público
- Después de tocar la basura
- Si tienes las manos visiblemente sucias



Plan Nacional  
Resistencia  
Antibiótica



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

Campaña de higiene de manos.  
**Mantener las manos limpias  
previene coger infecciones y  
transmitirlas a otras personas.**

**¿Por qué es importante la higiene de manos?**



Cuando vamos a un centro sanitario, la **HIGIENE DE LAS MANOS** es la medida más sencilla y eficaz que **TODOS** podemos realizar para prevenir la transmisión de las infecciones.  
**POR FAVOR, LIMPIATE LAS MANOS.**

**¿Quién debe hacerla? Todos.**

Cuando entres o salgas de un centro sanitario, es importante recordar que con las **MANOS LIMPIAS** evitaremos coger infecciones y transmitírselas a otras personas.

En los centros sanitarios encontrarás **SOLUCIONES ALCOHÓLICAS** que debes utilizar para realizar la **HIGIENE DE LAS MANOS**.



Si vas a visitar a un paciente hospitalizado, **antes** de entrar en la habitación y **una vez terminada la visita, lávate las manos o LÍMPIATELAS CON SOLUCIÓN ALCOHÓLICA.**



**Es importante recordar a los profesionales sanitarios que se hagan adecuada Higiene de las Manos.**



**SALVAR  
VIDAS  
ESTÁ EN  
TUS  
MANOS**

**Gracias por lavártelas**

# ¿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...



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

...con **solución alcohólica** (si las manos están "aparentemente" limpias).



...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...



Y las puntas de los dedos.



Alrededor de los pulgares...



...deje que la solución se seque sola



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

