

Para pensar

La Sociedad Americana de Microbiología observó que de cada 100 personas que utilizaron los aseos públicos de varios aeropuertos, treinta y cinco de ellas no se lavaron las manos.

Sabías que..

Hay estudios que demuestran que las personas que se lavan las manos con frecuencia tienen menos episodios de gripe.

Bibliografía básica

1. Guidelines for hand hygiene in health-care settings. Recommendations of the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee and the HICPAC / SHEA / APIC / IDSA Hand Hygiene Task Force. Centers for Disease Control and Prevention. Octubre 2002. Disponible en www.cdc.gov
2. Documentos varios: Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene. Septiembre 2005. Disponibles en <http://www.mpsp.org/mpsp/index.html>



MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES
DE LA SEGURIDAD SOCIAL N.º 151



Urgencias 24h

900 151 000



Servicio de Atención
al Usuario

902 151 002

www.asepeyo.es



Campaña higiene de manos ¿Te has lavado las manos?



Lavado de manos higiénico

Objetivo

Disminuir la concentración de microorganismos en la piel de las manos.

Material

Jabón líquido o pastilla. Agua tibia o a temperatura ambiente.

Técnica

1. Humedecer las manos con agua corriente.
2. Aplicar jabón líquido (preferentemente con dosificador), o utilizar pastilla de jabón.
3. Frotar las manos palma con palma, sobre dorsos, espacios interdigitales y muñecas durante al menos 10 segundos.
4. Aclarar con abundante agua corriente. Secar las manos preferentemente con toallas de papel.

Lávate las manos cuando

1. Estén visiblemente sucias.
2. Antes de comer.
3. Prepares o comas algún alimento.
4. Antes y después de manipular carne, pollo o pescado crudos.
5. Atiendas a un enfermo (familiar o no).
6. Te suenes la nariz, tosas o estornudes.
7. Te pongas o quites las lentes de contacto.
8. Antes y después de ir al cuarto de baño.

9. Después de cambiar los pañales a un bebé.
10. Manipules basura.
11. Toques un animal, o recojas sus deposiciones.
12. Tras tocar cualquier objeto que pueda estar contaminado.

Qué hay de verdad sobre:

Es necesario usar siempre agua caliente para matar las bacterias.

No necesariamente. Con el agua a temperatura ambiente y con un poco de paciencia se logran iguales resultados.

Tratar de evitar jabón de barra y toallas de algodón en baños públicos.

Es recomendable evitar su uso, siempre y cuando sea posible. Sólo utilizarlos si no hay otras opciones.

Que las pastillas de jabón no son recomendables.

Lo ideal es el jabón líquido con dispensador, pero la pastilla de jabón es común en los hogares. Ésta tiene que guardarse en un recipiente que permita su secado.

Servicio de Medicina Interna de Asepeyo Coslada

Dirección de Asistencia Sanitaria de Asepeyo