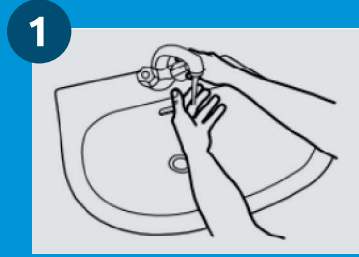
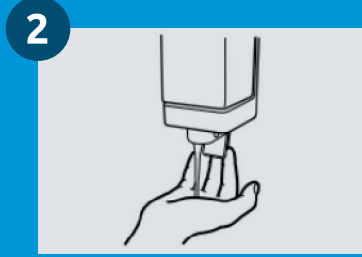


**Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos si usas jabón**  
**20-30 segundos si usas solución hidroalcohólica**



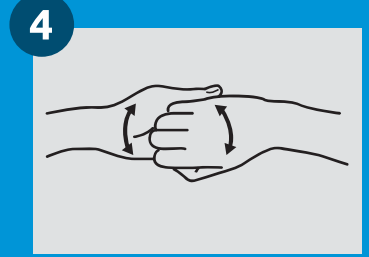
**1** Si vas a usar jabón, mójate las manos con agua. Si usas solución hidroalcohólica debes empezar el proceso con las manos visiblemente limpias y secas



**2** Deposita en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir toda la superficie de las manos



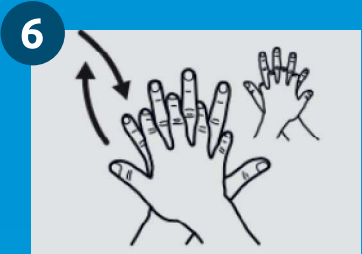
**3** Frótate las palmas de las manos entre sí



**4** Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos



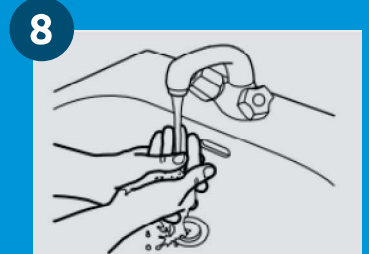
**5** Frótate la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



**6** Frótate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



**7** Frótate con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



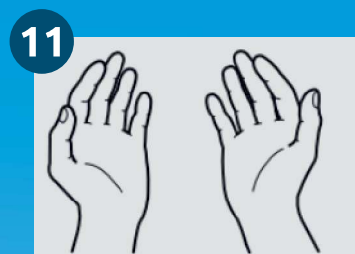
**8** Si has usado jabón, enjuágate las manos. Si usaste solución alcohólica puedes pasar al secado de tus manos



**9** Sécate con una toalla desechable



**10** Usa la toalla desechable para cerrar el grifo



**11** Tus manos son seguras



Ponle especial atención a:

- Áreas que se suelen lavar peor
- Áreas con un lavado medio
- Áreas que suelen lavarse bien



### Claves a tener en cuenta en la higiene de manos:

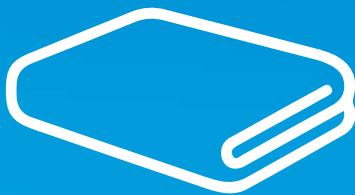


1. Tiempo de lavado con agua y jabón: **40-60 seg.**

2. Tiempo de lavado con solución hidroalcohólica: **20-30 seg.**

3. Lavar las manos con agua y jabón cuando estén visiblemente sucias.

4. Con solución hidroalcohólica siempre que las manos estén visiblemente limpias y secas. Frotar las manos hasta su evaporación por completo.



5. Secar las manos cuidadosamente después de lavarlas con agua y jabón.

6. Para mantener la integridad de la piel utilizar cremas de manos de forma regular después de la higiene de manos pero **NUNCA ANTES** de realizar procedimientos.

7. No usar uñas artificiales durante la atención de los pacientes.

8. Mantener las uñas limpias y cortas.

9. No utilizar durante la atención del paciente: anillos, pulseras ni reloj porque son fáciles de contaminarse.

