

Protocolo de higiene de manos

El tiempo promedio de un lavado de manos común es de 20 segundos, más el enjuagado y secado.

El tiempo recomendado por la OMS es entre 40 y 60 segundos para una higiene de manos profesional¹ dentro de sectores de salud y de alimentación.



1 Humedece tus manos con agua.



2 Aplica solo lo necesario para cubrir toda la superficie de las manos.



3 Frota las manos palma con palma.



4 Coloca la palma derecha sobre el dorso izquierdo con dedos entrelazados y viceversa.



5 Frota palma con palma con dedos entrelazados.



6 Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma opuesta agarrándose los dedos.



7 Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo en la palma derecha y viceversa.



8 Frota la punta de los dedos de la mano derecha en la palma izquierda haciendo un movimiento de rotación hacia adelante hacia atrás, y viceversa.



9 Enjuaga las manos con agua.



10 Seca bien con una toalla desechable.

1. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary, World Health Organization 2009.

Protocolo de sanitización de manos

Cuando el agua y el jabon no estan al alcance, los productos a base de alcohol son nuestros aliados. Con estos 8 pasos puedes lograr una higiene eficiente sanitizando tus manos entre 20 y 30 segundos¹



Dispensa una dosis de desinfectante para manos en la mano, cubriendo toda la superficie.



Frota las manos palma con palma.



Coloca la palma derecha sobre el dorso izquierdo con dedos entrelazados y viceversa.



Frota palma con palma con dedos entrelazados.



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma opuesta agarrándose los dedos.



Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo en la palma derecha y viceversa.



Frota la punta de los dedos de la mano derecha en la palma izquierda haciendo un movimiento de rotación hacia adelante y hacia atrás, y viceversa.



Una vez que las seques, las manos están seguras.

1. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary. World Health Organization 2009.