



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD



Hospital Regional  
Universitario de Málaga

## ¿CÓMO LAVAR LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN?

LAVAR LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN CUANDO ESTÉS VISIBILMENTE SUCIAS. DE LO CONTRARIO, UTILIZAR SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA

40-60 SEG



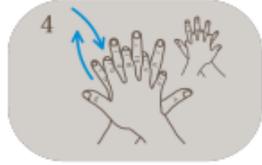
1 Mójese las manos con agua.



2 Deposite suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



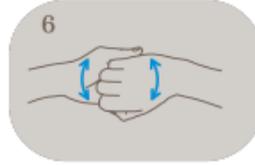
3 Frótese las palmas de las manos entre sí.



4 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



5 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos.



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



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



8 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



9 Enjuáguese las manos con agua.



10 Séquelas con una toalla de un solo uso.



11 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



12  
higiene de MANOS  
MANOS seguras

... y sus manos son seguras.

Adaptado de WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care (Organización Mundial de la Salud)



ESTRATEGIA PARA LA  
SEGURIDAD DEL PACIENTE  
del Sistema Sanitario Público de Andalucía



## SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA Y SALUD PÚBLICA

### RECOMENDACIONES EN DOMICILIO PARA INFECCIONES POR MICROORGANISMO MULTIRRESISTENTE



ESTÁ USTED DE ALTA HOSPITALARIA SIGA LAS  
RECOMENDACIONES EN DOMICILIO QUE SE  
ENCUENTRAN ESTE FOLLETO



## RECOMENDACIONES EN DOMICILIO

Puede hacer vida totalmente normal. Al igual que con cualquier otra bacteria con la que se puede entrar en contacto, pero debemos seguir una serie de recomendaciones:

### HIGIENE CORPORAL:

- Deben seguirse unas pautas básicas de higiene: Dúchese con frecuencia, al menos tres veces en semana, utilizando un jabón de clorhexidina.
- Lávese el pelo, al menos, dos veces en semana.
- Utilice sus propias toallas y útiles de aseo.

**HIGIENE DE MANOS:** Es muy importante mantener las manos limpias y secas.

- Antes y después de comer.
- Antes y después de ir al baño.
- Antes de tomar su medicación.
- Si tiene alguna herida, antes y después de tocarla.
- Al llegar a casa si vuelve de la calle (paseo, mercado, actividades de ocio, etc.).
- Siempre que sus manos entren en contacto con (localización: ej. moco, secreciones faríngeas, orina) porque aquí hemos verificado que usted porta la bacteria.



## RECOMENDACIONES EN DOMICILIO

**HIGIENE AMBIENTAL:** Tan importante como su higiene, es la limpieza de su entorno.

- Es recomendable limpiar frecuentemente las zonas más accesibles a las manos, de manera minuciosa, con un paño impregnado con lejía o desinfectante (manivelas de puertas, mesilla auxiliar, etc).
- Es recomendable desinfectar el WC con lejía a diario.
- Todo el material desechable que utilice puede depositarse en la basura convencional.

### VISITAS:

- Puede recibir visitas.
- Recomendamos al paciente y a las visitas que se laven las manos antes y después del encuentro, especialmente cuando se marchen de casa.
- Especial cuidado a visitas de pacientes trasplantados o inmunodeprimidos, estas deben ser minimizadas y cuidar Higiene de manos.

### SI ACUDE A SU MÉDICO/ENFERMERA:

- Comunique la presencia de microorganismo multirresistente a antibióticos.
- Cubrir heridas/lesiones cutáneas no cicatrizadas con apósitos limpios.
- Cuidar Higiene de manos con solución hidroalcohólica y uso de guantes no estériles.