



MEDIDAS HIGIÉNICAS UNIVERSALES

1. **Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón** (en su defecto puedes usar un desinfectante de manos en forma de solución hidroalcohólica). **Para que el lavado sea eficaz debe prolongarse al menos durante 20 segundos.**

El lavado de manos se realizará de la siguiente forma:

- Mójate las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas después de cerrar el grifo.
- Frótate las manos con jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Restriégate las manos durante al menos 20 segundos.
- Enjuágate bien las manos con agua corriente limpia.
- Sécate con una toalla limpia, una toalla de papel desechable o al aire.

El lavado de manos debe realizarse antes y después de comer, después de ir al baño, de viajar en transporte público, de volver de la calle o de tocar objetos (teléfonos, móviles, pomos de las puertas, ordenadores, etc.) y sobre todo después de atender a una persona enferma.



2. **Evita el contacto directo con personas que estén enfermas**, en el caso de que el contacto sea inevitable, mantén una distancia mínima de 1 metro de tu interlocutor.
3. **No compartas alimentos, vasos y cubiertos** con otras personas.
4. **Evita tocarte, con las manos sin lavar, los ojos, la nariz o la boca.**



MEDIDAS HIGIÉNICAS UNIVERSALES

5. **Cubre tu nariz y boca con un pañuelo cuando estornudes o tosas y luego deséchalos.** Si no tienes a mano un pañuelo desechable, cúbrete con el antebrazo al toser o estornudar. **Luego lávate las manos** y hazlo cada vez que tosas o estornudes.
6. **Mantén ventiladas todas las áreas de trabajo.** Se recomienda renovar el aire diariamente mediante la apertura de ventanas o puertas durante al menos 10 minutos.
7. **Tras periodos mayores a una semana sin utilizar** el agua de los grifos, duchas, etc., antes de su uso, **deberá dejarse correr el agua al menos 1 minuto**, en especial en periodo estival.
8. **Solicita asistencia médica en caso de estar enfermo. NO te automediques**, ni suspendas los tratamientos ya instaurados salvo por expresa indicación médica.
9. **Lleva una vida sana:** Duermes bien, mantente activo físicamente, controla tu estrés, bebe mucho líquido y come alimentos nutritivos.



10. **Mantén una adecuada limpieza de las superficies de los muebles y objetos tanto en tu domicilio como en tu puesto de trabajo.**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) pone a disposición los siguientes recursos para la mejora de la higiene de las manos:

[Infografía: Cómo lavarse las manos. OMS](#)

[Infografía: Cómo desinfectarse las manos. OMS](#)

Fuentes de Información:

[Lávese las manos. CDC \(Centros para el Control y Prevención de Enfermedades\). 2017](#)

[Material y Documentos sobre la Higiene de manos](#)



MEDIDAS HIGIÉNICAS UNIVERSALES

¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBLEMENTE SUCIAS!

DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

 Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



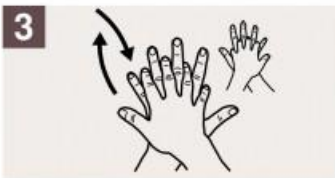
0 Mójese las manos.



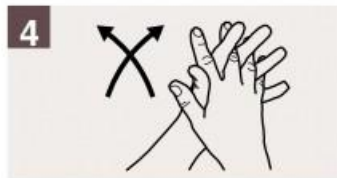
1 Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



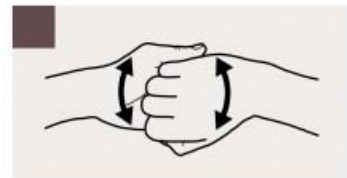
2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



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



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



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



6 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



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



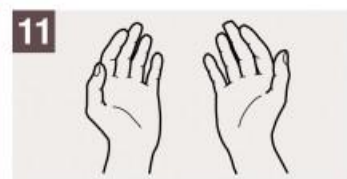
8 Enjuáguese las manos.



9 Séquelas con una toalla de un solo uso.



10 Utilice la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del paciente
Alianza mundial en pro de
una atención de salud más
segura

SALVE VIDAS
Límpiese las manos

Todo tipo de precauciones posibles han sido tomadas por la Organización Mundial de la Salud para verificar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado es distribuido sin ninguna responsabilidad ya sea literal o implícita. La responsabilidad por la interpretación y el uso de este material es del lector. En ningún caso, la Organización Mundial de la Salud es responsable por daños relacionados a su uso.
La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra, en especial a los miembros del Programa de Control de Infecciones, por su activa participación en el desarrollo de este material.