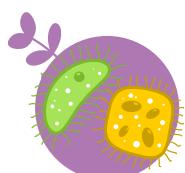




Técnica de lavado de manos



La **higiene de manos** tiene el objetivo de reducir o inhibir el crecimiento de microorganismos patógenos.



Para la eficiencia del procedimiento debe tener una duración de **40-60 segundos**.



Antes de iniciar el lavado de manos, es necesario; uñas cortas sin esmalte, retirar anillos, relojes y pulseras.



1 Humedecer las manos y antebrazos con agua limpia.



2 Colocar suficiente jabón neutro.



3 Frotar palma de las manos entre sí.



4 Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa.



5 Frotar las palmas de las manos entre sí, entrelazando los dedos.



6 Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano contraria, agarrando los dedos.



7 Frotar con un movimiento de rotación del pulgar, entrelazando los dedos, en ambas manos.



8 Frotar la punta de los dedos de una mano en la palma de la otra mano, en movimientos circulares en ambas manos.



9 Frotar la palma de una en el dorso de la mano opuesta, jalando el jabón hacia los codos.



10 Enjuagar las manos con abundante agua sin frotar y de forma que el agua escurra hacia los codos.



11 Quitar exceso de agua con una toallita limpia con ligeros toques.



12 Dejar secar al aire sin soplar, tocar superficies o frotar con toallitas.

