

H

Recuerde



- No use uñas postizas cuando esté en contacto directo con los pacientes.
- Mantenga sus uñas bien cortadas
- No utilice esmalte



solo se necesitan **5 momentos** para cambiar el mundo

I

Nivel de Evidencia

CATERGORÍA IA: Se aconseja vivamente su aplicación y están sólidamente respaldadas por estudios experimentales, clínicos o epidemiológicos bien diseñados.

CATERGORÍA IB: Se aconseja vivamente su aplicación y están respaldadas por algunos estudios experimentales, clínicos o epidemiológicos, así como por sólidos fundamentos teóricos.

CATERGORÍA IC: Deben aplicarse porque lo exigen reglamentos o normas de los estados.

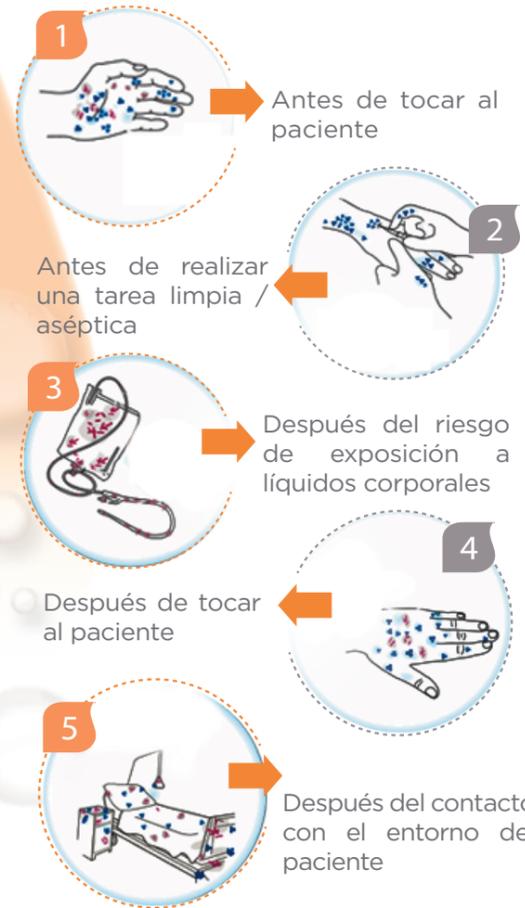
CATERGORÍA II: Se propone su aplicación y están respaldadas por estudios clínicos o epidemiológicos indicativos, fundamentos teóricos o el consenso de un grupo de expertos.

Si sano quieres estar, tus manos debes lavar.

Ministerio de Salud Pública
Hospital Dr. Gustavo Domínguez Z.

Solo se necesitan 5 Momentos para cambiar el mundo

Limpia tus manos, detén la propagación de gérmenes multirresistentes!



A

¿Por qué ?



- Miles de personas mueren diariamente en todo el mundo a causa de infecciones contraídas mientras reciben atención sanitaria.
- Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes durante la atención sanitaria.
- La higiene de las manos es, la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y evitar las infecciones asociadas a la atención sanitaria.

D

¿Cómo?



- Lávese las manos con agua y jabón cuando están visiblemente sucias, manchadas de sangre u otros fluidos corporales, o después de usar el inodoro.
- Cuando se sospeche o se tenga constancia de haber estado expuesto a patógenos que liberan esporas, y en particular a brotes de Clostridium difficile, el método preferible consistirá en lavarse las manos con agua y jabón.

F

Recomendaciones



CUIDADO DE SUS MANOS

- Cuide sus manos aplicando regularmente una crema o loción de manos protectora, como mínimo una vez al día.
- No se lave las manos frecuentemente con agua y jabón inmediatamente antes o después de frotárselas con alcohol.
- No utilice agua caliente para lavarse las manos
- Después de frotar las manos con desinfectante o de lavarlas, déjelas secar completamente antes de ponerse guantes.

B

¿Quién?



Todo profesional o dispensador de servicios de atención sanitaria, o cualquier persona que participe directa o indirectamente en la atención a un paciente, debe mantener la higiene de sus manos y saber cómo hacerlo correctamente en el momento adecuado.

E

Recomendaciones



FORMACIÓN Y MOTIVACIÓN DE LOS PROFESIONALES

- El cambio de conducta es la clave para mejorar la práctica
- Tomar conciencia de la facilidad y rapidez de contaminación de las manos en las actividades asistenciales (II)
- Participación de los profesionales en la monitorización del cumplimiento y proporcionarles retroalimentación (IA)
- Promover alianzas con los pacientes y sus familias para fomentar la higiene de manos (II)

SELECCIÓN DEL PRODUCTO

- Los productos deben ser eficaces y poco irritantes (IB)
- Dispensadores de soluciones hidroalcohólicas accesibles en lugar de atención al paciente (IB)

C

¿Cómo ?



Limpie sus manos **frotándolas con un desinfectante a base de alcohol**, como medio habitual preferente para desinfectar las manos cuando éstas no estén visiblemente sucias. Es más rápido, más eficaz y mejor tolerado por las manos que lavarlas con agua y jabón.



Uso de Guantes

G

- El uso de guantes no sustituye la limpieza de las manos por fricción o lavado (IB)
- Utilizar guantes siempre que se prevea el contacto con sangre u otros fluidos corporales, mucosas o piel no intacta (IC)
- Quitarse los guantes tras haber atendido a un paciente. No usar el mismo par de guantes para atender a diferentes pacientes (IB)
- Si se están utilizando guantes durante la atención a un paciente, cambiárselos o quitárselos al pasar de una zona contaminada del cuerpo a otra limpia del mismo paciente (II)
- No reutilizar los guantes (IB)