

Higiene

Siempre lleve un antiséptico para desinfectarse periódicamente las manos. Evite el contacto de mano con otras personas. Si sucede, lávese de inmediato las manos y desinfectéselas. Hágalo también antes de cada comida.

La manera correcta de lavarse las manos

- Quítense los anillos y eventuales curitas.
- Mójese las manos con agua caliente y jabón.
- Lávese las manos como se indica en las siguientes fotos.
- Enjuague el jabón.
- Cierre la llave del agua con el codo o con un papel.
- Séquese las manos con una toalla desechable; no utilice toallas de tela.
- Abra la puerta del baño con el codo o con los pies.

La manera correcta de desinfectarse las manos



1. Paso:
Palma de la mano con palma de la mano.
Cuidado: incluyendo muñecas

2. Paso:
Palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda y viceversa.

3. Paso:
Palma de la mano sobre palma de la mano con dedos cruzados y abiertos.



4. Paso:
Lado exterior de los dedos sobre la palma de la otra mano con los dedos cruzados.

5. Paso:
Frotación circular del pulgar derecho en la palma de la mano izquierda cerrada y viceversa.

6. Paso:
Frotación circular con las yemas de los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda y viceversa.

- Póngase por lo menos 3 ml de antiséptico en la mano seca y humedezca toda la piel de la mano.
- De acuerdo con la secuencia de las fotos, frótense vigorosamente durante 30 segundos las manos hasta las muñecas. Repita cada paso cinco veces.
- Al terminar el sexto paso, repita los pasos individuales hasta que terminen los 30 segundos.
- Las manos deben permanecer húmedas durante todo el tiempo de frotación.
- De ser necesario, aplíquese más antiséptico.

Desinfección de superficies

El personal de limpieza deberá limpiar diariamente las superficies de posible contacto, como las manijas de las puertas y los elementos del baño con toallas desinfectantes. Cada empleado deberá limpiar por lo menos una vez al día su escritorio, teclado, teléfono y auricular con un desinfectante que se le proporcionará.

Pañuelos desechables

Utilice por favor un pañuelo desechable al toser o al limpiarse la nariz. Después de usarlo, tírelo de inmediato y lávese y desinfectese las manos.