



SERVICIO DE PERSONAL Y RR.HH.

Unidad de Prevención de Riesgos
y Salud Laboral

NORMA TÉCNICA DE TRABAJO

LAVADO DE MANOS PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ref.: NT-51
Rev.: 1
Fecha: 14/12/2018

Página 1 de 5

LAVADO DE MANOS PARA PROMOCIÓN DE LA SALUD

El lavado de manos es una práctica saludable en el desarrollo de nuestra práctica profesional.

Es una de las medidas más importantes para evitar la difusión de enfermedades infectocontagiosas y consiste en el lavado de manos frecuente y escrupuloso.

Las manos deben estar cuidadas, con uñas cortas, y en caso de heridas deben estar adecuadamente protegidas contra la infección.

El lavado de manos consiste en la eliminación mecánica de la suciedad y de los microorganismos transitorios de la piel. El lavado de manos de rutina se realiza con agua y jabón común y tiene una duración no inferior a 20 segundos (de 40 a 60 segundos) la eliminación del 80% de la flora microbiana transitoria.

MEDIDAS GENERALES

Realizar el lavado de manos con frecuencia y cumpliendo escrupulosamente con la técnica que se indica a continuación.

Se utilizará agua caliente y jabón preferentemente líquido en cantidad suficiente que cubra toda la superficie de las manos.

El uso de dispensadores de jabón con una solución de base alcohólica es una medida útil en determinadas circunstancias, aunque no debe reemplazar al lavado de manos con agua y jabón. Nunca debería usarse si las manos están visiblemente sucias, si se ha estado en contacto con un enfermo con vómitos o diarreas, o se ha estado en contacto con superficies potencialmente contaminadas.

MOMENTOS CLAVES DEL LAVADO DE MANOS:

- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz o estornudar.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de quitarse los guantes.
- Para manipular los alimentos (preparar o suministrar alimentos).
- Después del contacto con enfermos o material que haya sido utilizado por personas enfermas (ropa de cama, muebles, etc.).
- Cuando las manos estén visiblemente sucias.
- Después de las tareas de limpieza.
- En caso de contacto con fluidos corporales como sangre, orina, vómitos...
- Después de las tareas de aseo con los menores.



SERVICIO DE PERSONAL Y RR.HH.

Unidad de Prevención de Riesgos
y Salud Laboral

NORMA TÉCNICA DE TRABAJO

LAVADO DE MANOS PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ref.: NT-51
Rev.: 1
Fecha: 14/12/2018

Página 2 de 5

TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS:

- Quitarse los objetos de las manos y muñecas.
- Coloque las manos en un plano inclinado debajo del grifo y deje que el agua arrastre la suciedad.
- Cubrir con jabón las manos y frotar toda la superficie, incluidas las palmas, el dorso, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos 20 segundos (de 40 a 60 segundos).
- Enjuagar bien las manos con abundante agua, hacia abajo, hasta que se vean limpias.
- Secar las manos en primer lugar por las palmas, después por el dorso y entre los dedos, con una toalla de papel de un solo uso.
- Para el cierre de la llave y apertura de la puerta utilizar la misma toalla antes de desecharla.



SERVICIO DE PERSONAL Y RR.HH.

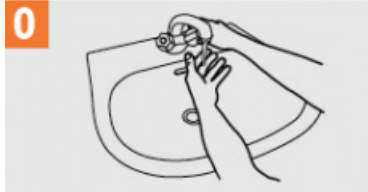
Unidad de Prevención de Riesgos
y Salud Laboral

NORMA TÉCNICA DE TRABAJO

LAVADO DE MANOS PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ref.: NT-51
Rev.: 1
Fecha: 14/12/2018

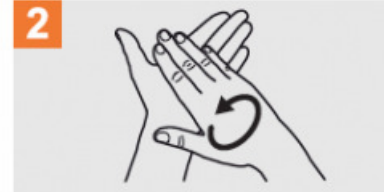
Página 3 de 5



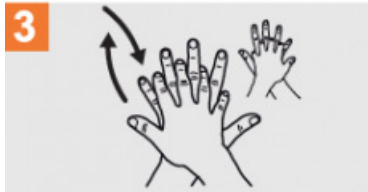
0 Mójese las manos con agua;



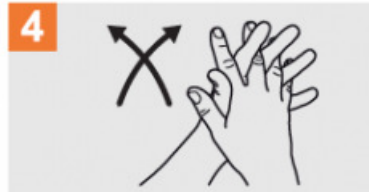
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



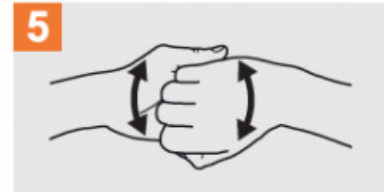
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



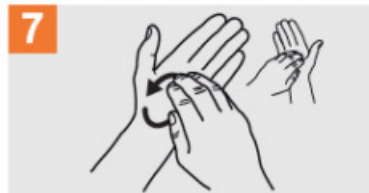
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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



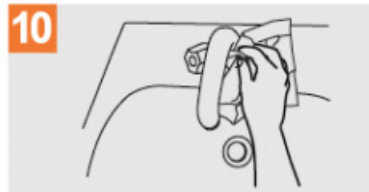
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



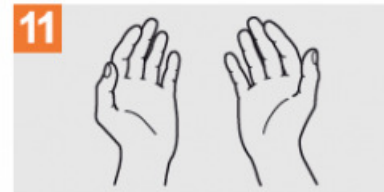
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



SERVICIO DE PERSONAL Y RR.HH.

Unidad de Prevención de Riesgos
y Salud Laboral

NORMA TÉCNICA DE TRABAJO

LAVADO DE MANOS PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ref.: NT-51
Rev.: 1
Fecha: 14/12/2018

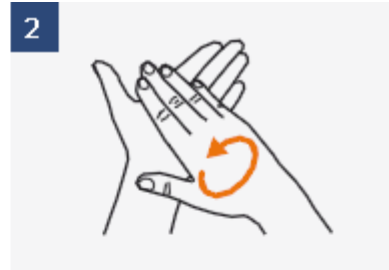
Página 4 de 5

TÉCNICA DE DESINFECCIÓN HIGIÉNICA DE MANOS

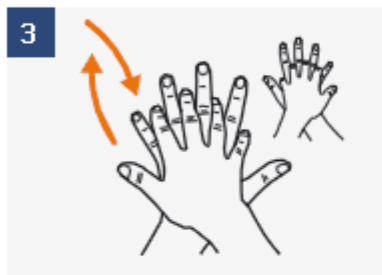
- Aplique varias pulsaciones de la solución alcohólica sobre una de las palmas de la mano. Primero frote palma con palma.
- Palma izquierda sobre el dorso derecho y palma derecha sobre dorso izquierdo de la mano
- Palma sobre palma con los dedos entrecruzados
- Mano sobre mano y hacer fricción a modo de gancho
- Frotarse el pulgar de una mano en el puño cerrado de la otra y viceversa
- Rotar la punta de los dedos de una mano en la palma de la otra y viceversa



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda las superficies a tratar



Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese las palmas de las manos entre sí



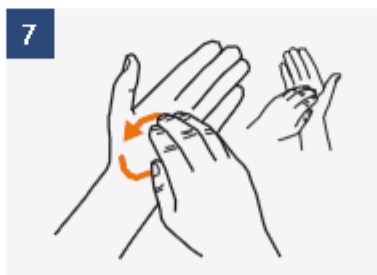
Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese las palmas de las manos entre sí



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



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



Las manos ya son seguras



SERVICIO DE PERSONAL Y RR.HH.

Unidad de Prevención de Riesgos
y Salud Laboral

NORMA TÉCNICA DE TRABAJO

LAVADO DE MANOS PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ref.: NT-51
Rev.: 1
Fecha: 14/12/2018

Página 5 de 5

LEA Y CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES, FORMAN PARTE DE LAS NORMAS DE PREVENCIÓN DEL I.A.S.S.

Servicio de Prevención del IASS (horario oficinas)

Técnicos de Prevención:	Alfredo Marty Teijeiro	922 843352/649 231349/2212 (int.)	amarty@iass.es
	David Herrera Morales	922 843256	dherrera@iass.es
Médico del trabajo:	Carlos Eduardo Martínez García	922 843340	emartinez@iass.es
Enfermera del trabajo:	Yanira Pérez Rodríguez	922 843339	yperez@iass.es