



# Lavado de manos

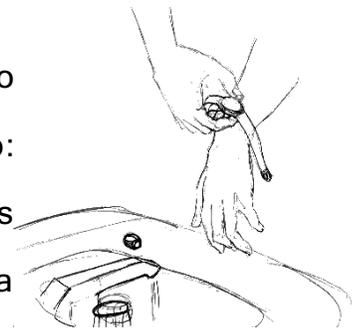


En este recurso se abordará el primer protocolo de bioseguridad durante la atención de accidentes y emergencias.

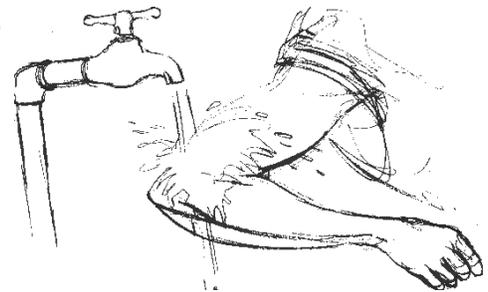
## Protocolo de lavado de manos

### Procedimiento del Lavado de Manos con Técnica Aséptica Médica:

**Paso 1:** Retire todos los elementos que actúen como reservorio para alojar los microorganismos, tales como: joyas, alhajas, relojes y esmalte. En el caso de las uñas deben estar recortadas para facilitar el lavado en esta zona.



**Paso 2:** Abra la llave del tubo, moje y aplique jabón en la mano y el antebrazo.



*\*Ilustraciones realizados por Honorio Pizarro, 2010.*



**Paso 3:** Lave la mano friccionando energicamente todas las caras de los digitos (dedos), la palma, el dorso de la mano, los espacios interdigitales y las uñas.

**Paso 4:** Lave el antebrazo friccionando energicamente en forma circular, siguiendo la direcci3n de la mano hacia el codo. Repita este procedimiento, primero en una extremidad y despu3s en la otra.

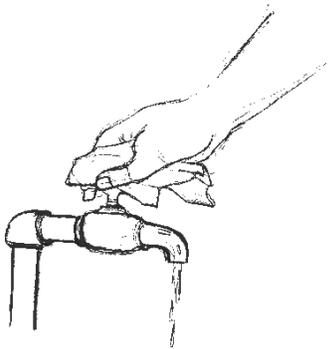


**Paso 5:** Enjuague las manos y antebrazos, friccionando energicamente en forma circular, siguiendo la direcci3n de la mano hacia el codo.

*\*Ilustraciones realizados por Honorio Pizarro, 2010.*



**Paso 6:** Seque la extremidad con toallas de papel, siguiendo la dirección de la mano hacia el codo. Utilice toallas diferentes para cada extremidad, desechando las toallas húmedas en el basurero correspondiente.



**Paso 7:** Cierre la llave del tubo con una toalla de papel, para evitar que la mano se contamine con los microorganismos que residen en el tubo.

Es importante señalar que, durante el lavado de manos, la persona debe evitar recostarse o hacer contacto con el lavamanos y con el tubo, -porque los microorganismos pueden volver a reintegrarse a la extremidad y afectar negativamente todo el lavado.



# ¿Cómo lavarse las manos?

 DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



1 Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



2 Aplique suficiente jabón



3 Frote sus manos palma con palma



4 Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5 Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6 Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



7 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



8 Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



9 Enjuague abundantemente con agua



10 Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



11 Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de **Salud**

\*Ilustraciones realizados por Honorio Pizarro, 2010.

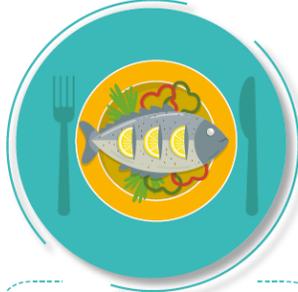
# ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



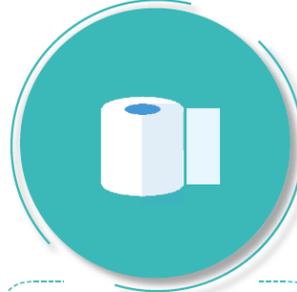
Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



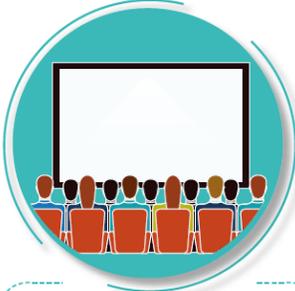
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

*\*Ilustraciones realizados por Honorio Pizarro, 2010.*



## Cierre

Las manos funcionan como vehículos para la transmisión de microorganismos, los cuales pueden ser causa de enfermedades infecciosas como el COVID-19, razón por la cual, el lavado de manos es fundamental para eliminar: virus, bacterias u hongos que puedan estar presentes.

Durante la atención de víctimas en accidentes y emergencias, la persona que brinda la atención debe lavarse las manos antes y después de atender a la persona lesionada. El uso de guantes no sustituye el lavado de manos.

*\*Ilustraciones realizados por Honorio Pizarro, 2010.*