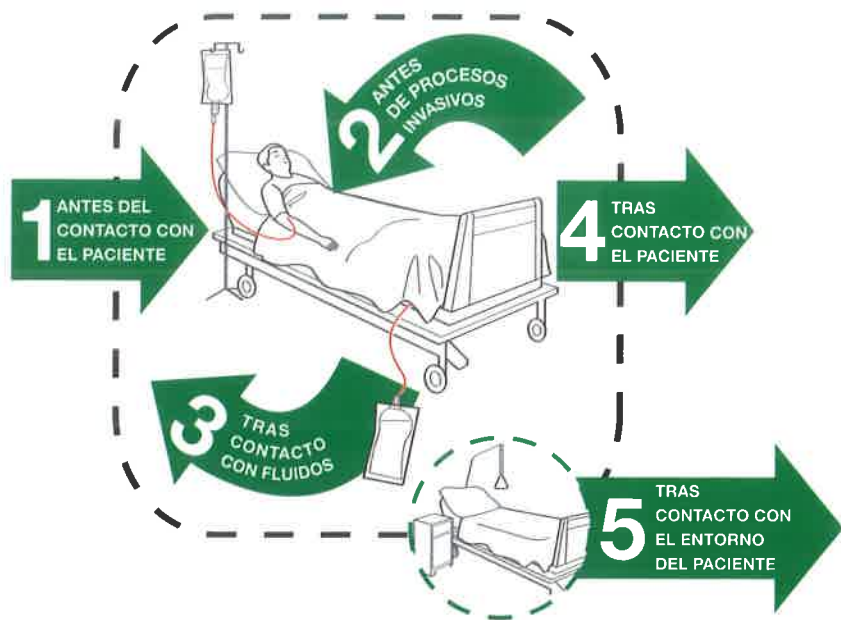


## LOS 5 MOMENTOS PARA LA HIGIENE DE LAS MANOS



...Y SIEMPRE  
ANTES Y DESPUÉS  
DE UTILIZAR GUANTES

# Recuerde

Por su propia salud, la de sus familiares o amigos ingresados.

## La higiene de manos "Salva vidas"

**NO OLVIDE MANTENER LIMPIAS SUS MANOS**

Más información: Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública  
Hospital SAS Jerez. 956 032 061



La higiene de las manos

# Por su propia salud

## La higiene de manos "Salva vidas"

### Es la principal forma de prevenir la propagación de las infecciones

Proteja su salud, practique con regularidad la higiene de las manos.

- Con agua y jabón, si ha ido al cuarto de baño o si las manos están sucias
- Con solución alcohólica si están limpias. Sólo lleva 30 segundos

Pida a los demás que practiquen la higiene de las manos.

- El personal sanitario, cada vez que entren en la habitación
- Sus familiares y visitantes:
  - \* Antes de tocarle a usted o sus objetos.
  - \* Después de tocarle a usted o cualquier superficie de su habitación.



# Por su propia salud

Lávese las manos regularmente, y pida a los que le rodean que hagan lo mismo. La higiene de manos salva vidas

## ¿Por qué?

Porque la higiene de las manos es la principal forma de prevenir la propagación de infecciones.

## ¿Cuándo?

Usted, sus familiares y amigos, deben lavarse las manos con mucha frecuencia, especialmente después de tocar objetos o superficies en la habitación del hospital, antes de comer y después de ir al baño. El profesional sanitario que lo atiende debe practicar la higiene de las manos cada vez que entre en su habitación.

## ¿Cómo?

Lavándose las manos con agua y jabón, o desinfectarlas friccionándolas durante 30 segundos con un producto a base de alcohol que elimina los gérmenes que causan las infecciones.

## ¿Cuál utilizo?

**Agua y jabón** cuando sus manos estén sucias.  
**Desinfectante a base de alcohol**, cuando estén limpias.

## ¿Quién debe practicar la higiene de las manos?

**Usted, sus familiares y amigos que le visiten, y todos los profesionales de la salud que lo atiendan.**

## ¿Tiene las manos sucias? ¿Ha tocado secreciones?

