



## Proyecto de Mejoramiento de Salud y Nutrición Materna Infantil -PROMATERNI-

# ¿Cómo lavarse las manos?



# **Métodos de higiene de manos y criterios de selección**

## **■ Métodos de higiene de las manos:**

- **Desinfección a mano.**
- **Lavado a mano.**

## **■ Criterios de selección del método:**

- **Desinfección a mano:**

**Cuando no hay suciedad visible en sus manos.**

- **Lavado a mano:**

- 1) Cuando hay suciedad visible en sus manos.**
- 2) Antes de los tiempos de comida.**
- 3) Después del baño.**

# ¿Está bien lavarme las manos y desinfectarme las manos con guantes?

El lavado de manos y la desinfección de manos con guantes no pueden eliminar los microorganismos de forma fiable.

Además, el guante se deteriora por la irritación del jabón y los desinfectantes, provocando finas perforaciones e imposibilitando el mantenimiento de la higiene de las manos.



# ¿Cuándo es el momento de cambiarse los guantes?

Reemplace a cada paciente, cuando se contamine, o se rompa.

Quítese los guantes cuando toque el papel o el aparato y use guantes nuevos cuando vuelva a realizar el tratamiento.



# ¿Tengo que lavarme las manos cuando me quite los guantes?

El uso de guantes puede minimizar la contaminación, pero se pueden contaminar cuando los guantes se dañan o se quitan mientras se usan. Siempre se requiere higiene de las manos después de quitarse los guantes.



# **Demostración de lavado de las manos**



0



**Mójese las manos.**

1



**Aplique suficiente jabón 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 contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.**

6



**Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, 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.**

9



**Séqueselas con una toalla de un solo uso.**

10



**Utilice la toalla para cerrar el grifo.**

11



**Sus manos son seguras.**

# ❖ Instrucción del ejercicio en grupo

- 1) Dividir 3 grupos. Cada grupo tiene un facilitador del ejercicio en grupo.
- 2) Un participante practica la serie de actividades de “¿Cómo lavarse las manos?”
- 3) Un participante en el mismo grupo será el evaluador (turnándose) según lista de chequeo.
- 4) Si tienen alguna duda, pregunte al facilitador.
- 5) Cuando un participante termine la practica, recibirá retroalimentación del evaluador.

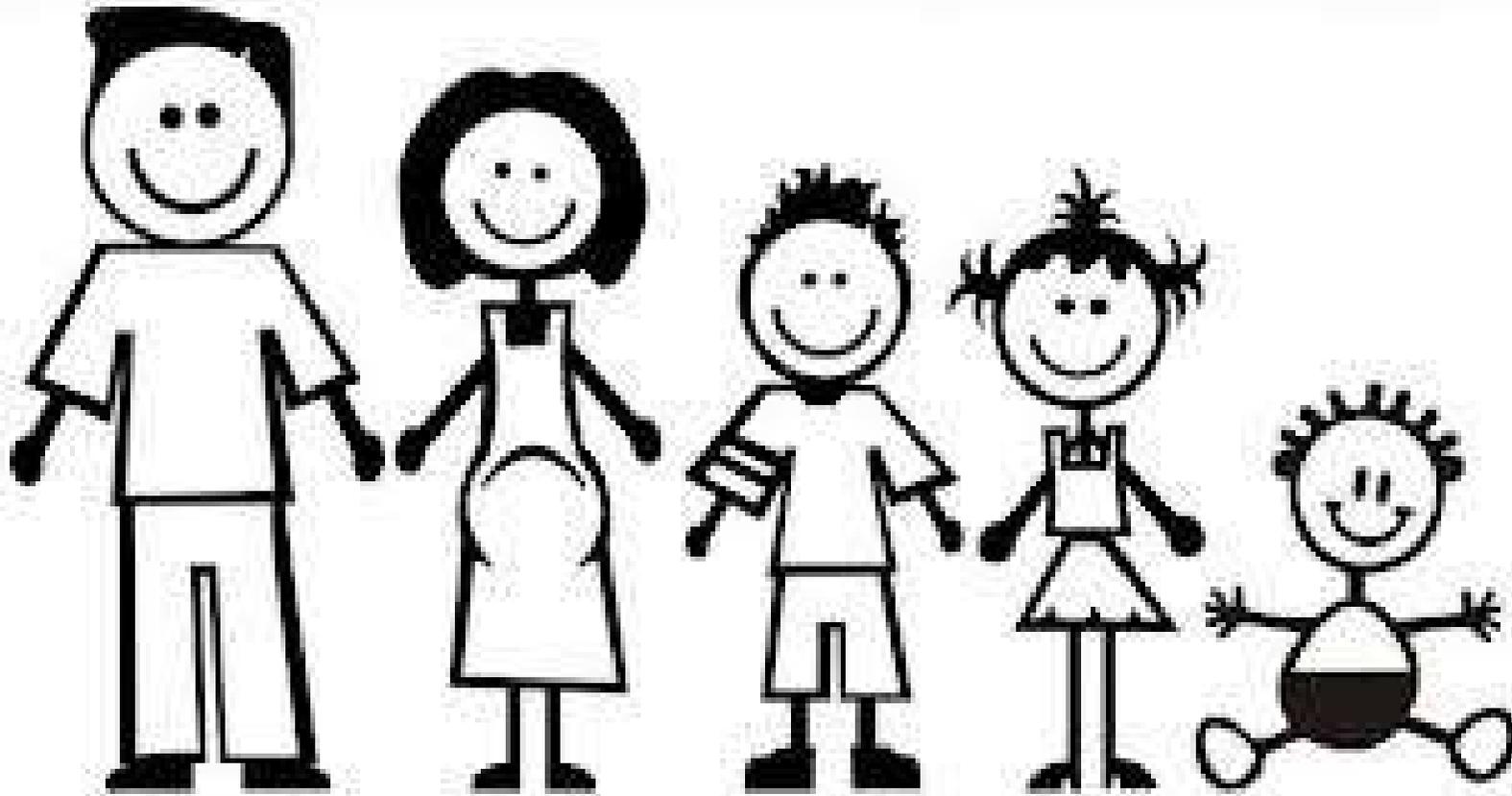
Puntos buenos, Puntos de mejora:

- 6) Cambie al siguiente participante.

# ¿Preguntas?



# Gracias por su atención



**PROMATERNI**   
MSPAS-JICA-Quiché-Ixil