

	<b>PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD</b>	<b>SGSST-PB-001</b>
		<b>Fecha emisión: 30/06/2020</b>
		<b>Fecha actualización: N/A</b>
		<b>Versión: 01</b>

## Protocolo para el lavado de manos

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes para evitar el contagio y propagación del Sars-CoV-2 a otras personas.

Una correcta higiene de manos consta de los siguientes pasos:

1. Enjuague con abundante agua.
2. Aplique en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir toda la superficie de las manos
3. Frote las palmas de las manos entre sí.
4. Frote la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frote las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frote el dorso de los dedos de una mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frote con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frote la punta de los dedos de su mano derecha contra la palma de la izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuague las manos con agua.

Es importante recordar la importancia de que el lavado se mantenga durante un tiempo de entre 30 a 40 segundos y se realice cada 3 horas o cuando se lleven a cabo las siguientes actividades:

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de visitar un espacio público, como transportes, mercados y lugares de culto.
- Después de tocar superficies fuera del hogar.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la esté cuidando.
- Antes y después de comer.
- Después de ir al baño.



# LAVADO DE MANOS

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos adoptar para evitar contagiarnos y propagar el COVID-19 a otras personas, especialmente después de haber estado en espacios o medios de transporte públicos y haber tocado personas, superficies u objetos, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, antes de comer y después de ir al baño.

## PASO A PASO:

1

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir toda la superficie de las manos.

2

Frote las palmas de sus manos entre sí.

3

Frote la palma de su mano derecha contra el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

4

Frote las palmas de sus manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5

Frote el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la otra, manteniendo unidos sus dedos.

6

Rodee su pulgar izquierdo con la palma de su mano derecha. Luego frótela con un movimiento de rotación y viceversa.

7

Frote la punta de los dedos de su mano derecha contra la palma de la izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8

Enjuague las manos.

Recuerde: El lavado debe llegar a todos los puntos de la mano y mantenerse durante 20-30 segundos y se debe realizar cada 3 horas, o cuando realice las siguientes actividades:

1. Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
2. Después de visitar un espacio público, como transportes, mercados y lugares de culto.
3. Después de tocar superficies fuera del hogar.
4. Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la esté cuidando.
5. Antes y después de comer.