

¡Estar limpios y sanos, está en nuestras manos!

Dirección de Educación y Capacitación en Salud

Dra. Claudia Alejandra Sainos Ramírez

Lic. Mari José Márquez Martínez

PSS Vianney Julieta Flores Baños



Dr. Balmis No.148

Col. Doctores Alcaldía
Cuauhtémoc

Ciudad de México

C.P 06720

Teléfono: 2789-2000
ext.5908

Secretaria de salud

HIGIENE
DE LAS MANOS

La importancia de lavarse las manos...

Esta acción puede ayudar a prevenir infecciones, reducir enfermedades diarreicas y respiratorias.

Es importante saber que la higiene de manos debe ser una práctica diaria.

Es por eso que la MSP recomienda que los centros asistenciales promuevan programas de higiene de manos.

Pasos para lavarse las manos:

Paso 1: mojar las manos.

Paso 2: frotarse las palmas de las manos entre sí.

Paso 3: frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.

Paso 4: frótese las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

Paso 5: frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.

Paso 6: rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotar con un movimiento de rotación y viceversa.

Paso 7: frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

Paso 8: enjuáguese las manos.

Paso 9: séquese con una toalla de un solo uso.

Paso 10: Utilice la toalla para cerrar el grifo.

Paso 11: SUS MANOS SON SEGURAS.

