



CAREGIVER RENEWAL INSTITUTE

Empoderando a los cuidadores. Renovando la Esperanza.

Lavarse las manos es una de las defensas más básicas contra la propagación de gérmenes y bacterias. Las manos comúnmente entran en contacto con la cara, donde los gérmenes fácilmente ingresan al cuerpo a través de la boca, la nariz y los ojos.

Durante la temporada de gripe, es especialmente importante seguir las normas básicas de higiene de manos para evitar la propagación de los virus de la gripe.

Alguien que está bajo cuidado de hospicio puede ser especialmente susceptible a los gérmenes. Ayude a prevenir la propagación de gérmenes siguiendo las pautas generales de higiene de manos:

- Siempre lávese las manos después de usar el baño.
- Lávese siempre las manos antes de comer.
- Lávese las manos o use gel antibacterial después de entrar en contacto con trabajadores de la salud.
- Asegúrese de que todos los visitantes se laven bien las manos.
- Use gel antibacterial si no hay agua y jabón disponibles.

En caso de duda, pregúntele a su trabajador de la salud si se ha lavado las manos.

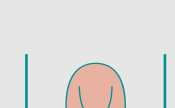
PASOS ADECUADOS PARA LAVARSE LAS MANOS:

- Si usa una toalla de tela para secarse las manos, téngala cerca antes de comenzar a lavarse.
- Mójese las manos con agua.
- Aplique jabón en las manos. El jabón líquido es lo mejor ya que los gérmenes pueden vivir en la barra de jabón. Si usa jabón en barra, guárdelo en una rejilla que permita que se seque entre usos.
- Frótese las manos vigorosamente durante por lo menos 15 segundos, asegurándose de cubrir todas las superficies de las manos, los dedos y los pulgares.
- Enjuáguese bien las manos para eliminar los residuos de jabón.
- Séquese las manos suave y minuciosamente con toallas de papel suaves. Si usa toallas de tela, recuerde que las toallas húmedas pueden albergar gérmenes. Deje que se sequen después de su uso y reemplácelas con frecuencia.
- Use una toalla para cerrar el grifo.

ACERCA DE LA DESINFECCIÓN DE DESINFECTANTES PARA MANOS:

Los limpiadores a base de alcohol matan los gérmenes para ayudar a prevenir infecciones, así que elija un desinfectante en gel o espuma que contenga alcohol. Use desinfectantes para manos:

- Para la limpieza rutinaria de las manos siempre que no estén visiblemente sucias.
- Después del contacto con objetos contaminados en el medio ambiente.
- Antes y después de cuidar a alguien que está muy enfermo, muy anciano o muy joven.
- Después de tocar la piel de alguien, especialmente cuando la otra persona tiene un resfriado u otra enfermedad.
- Cuando tu viajas.
- Cuando no haya agua y jabón fácilmente disponibles.
- Siempre que quieras lavarte las manos.



Recuerde, el Caregiver Renewal Institute está aquí para apoyarlo. Llame a su equipo de CRI si tiene alguna pregunta o inquietud al (850) 353-0280.