



Como mantenerse saludable durante la cuarentina por COVID-19

Lávese las manos!

Saber cuando y como lavarse las manos puede ayudar a mantenerse a usted y su familia sana.

¿Cuándo lavarse las manos?

- Antes de preparar o comer comida
- Antes y después de tocar los ojos, nariz o boca.
- Después de usar el baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar cosas en la clínica incluso la balanza, las mesitas, perillas, control remoto.

Los miembros de su equipo en el centro de diálisis se lavan las manos con frecuencia también.

- Antes de acercarse al paciente.
- Antes de ponerse guantes.
- Después de quitarse los guantes.
- A regresar del baño o descanso.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



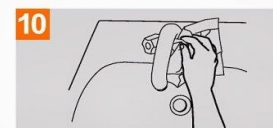
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Si no hay jabón y agua, use un producto desinfectante de base alcohólica.

1. Deposite una cantidad pequeña de producto en la mano.
2. Frótese las palmas y los dorsos de las manos. Frótese los dedos entre si.
3. Debe pasar 20 segundos.



Desinfectar los superficies que se toca en seguido!

Limpiar los áreas comunes también es necesario para mantener la salud. Para prevenir la propagación de los microbios, limpie el superficie primero con jabón y agua. Luego use un producto desinfectante.

Ejemplos de productos para desinfectar:

- Lysol
- Purell
- Windex
- Simple Green
- Clorox
- Cloro*

*tiene que diluir cloro: 5 cucharas cloro con 1 galón de agua. No se puede usar en cuero, ropa, el sofá, alfombras o carpeta.

**No se mezcla cloro con amoníaco.
Los humos son mortales.**

Áreas para desinfectar con frecuencia:

- Perillas de las puertas
- Interruptores de luz
- Manejas de la refrigeradora, gabinetes, microondas, inodoro, grifo etc
- Puertas de los gabinetes
- Las encimeras
- Teléfonos y celulares
- Tableta, las teclas del portátil
- Control remoto
- El volante del coche

