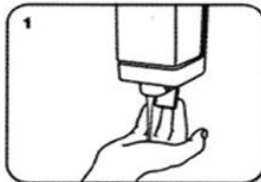




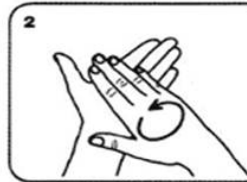
Duración del proceso: 40 a 60 segundos



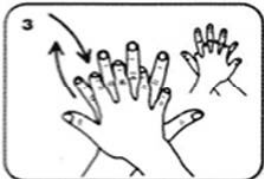
Humedezca las manos con agua



Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



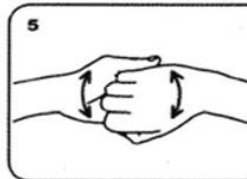
Frote sus manos palma con palma,



Coloque la mano derecha encima del dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos. Y viceversa.



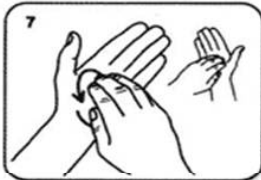
Ahora entrelace los dedos palma con palma.



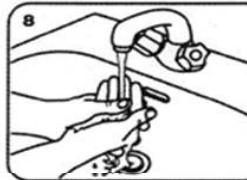
Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos con los dedos entrelazados



Apriete el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente has lo mismo con la otra mano.



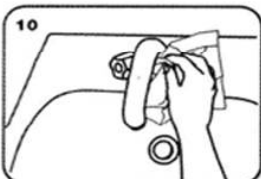
Frote circularmente hacia atrás y hacia delante, con la yema de los dedos de la derecha para con la izquierda y viceversa.



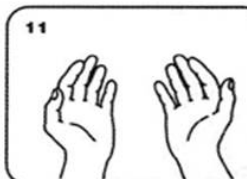
Enjuague con agua,



Seque las manos con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar la llave del agua.



Manos limpias protegen nuestra salud.

SECUENCIA PARA PONER Y QUITAR DE FORMA SEGURA EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE)

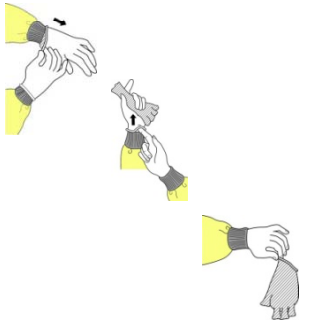





FIGURA 10. Un coronavirus de Wuhan 2019. Cortesía: Centers for Disease Control and Prevention

El tipo de PPE que se debe utilizar depende del nivel de precaución que sea necesario; por ejemplo, equipo Estándar y de Contacto o de Aislamiento de infecciones transportadas por gotas o por aire.

	<p>BATA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cubra con la bata todo el torso desde el cuello hasta las rodillas, los brazos hasta la muñeca y dóblela alrededor de la espalda ■ Átesela por detrás a la altura del cuello y la cintura
	<p>MÁSCARA O RESPIRADOR</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Asegúrese los cordones o la banda elástica en la mitad de la cabeza y en el cuello ■ Ajustese la banda flexible en el puente de la nariz ■ Acomódesela en la cara y por debajo del mentón ■ Verifique el ajuste del respirador
	<p>GAFAS PROTECTORAS O CARETAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Colóquesela sobre la cara y los ojos y ajústela
	<p>4. GUANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Extienda los guantes para que cubran la parte del puño en la bata de aislamiento
<p>PARA PROTEGERSE USTEDMISMO Y LIMITAR LA PROPAGACIÓN DE LA CONTAMINACIÓN UTILICE PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mantenga las manos alejadas de la cara ■ Limite el contacto con superficies ■ Cambie los guantes si se rompen o están demasiado contaminados ■ Realice la higiene de las manos

Con la excepción del respirador, quítese el PPE en la entrada de la puerta o en la antesala. Quítese el respirador después de salir de la habitación del paciente y de cerrar la puerta.

	<p>GUANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El exterior de los guantes está contaminado! ■ Agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que todavía tiene puesto el guante y quíteselo ■ Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada ■ Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que no se ha quitado todavía a la altura de la muñeca ■ Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante ■ Arroje los guantes en el recipiente de desechos
	<p>GAFAS PROTECTORAS O CARETA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El exterior de las gafas protectoras o de la careta está contaminado! ■ Para quitárselas, tómelas por la parte de la banda de la cabeza o de las piezas de las orejas ■ Colóquelas en el recipiente designado para reprocessar materiales o de materiales de deshecho
	<p>BATA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La parte delantera de la bata y las mangas están contaminadas! ■ Desate los cordones ■ Tocando solamente el interior de la bata, pásela por encima del cuello y de los hombros ■ Voltee la bata al revés ■ Dóblela o enróllela y deséchela
	<p>MÁSCARA O RESPIRADOR</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La parte delantera de la máscara o respirador está contaminada — ¡NO LATOQUE! ■ Primero agarre la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y por último quítese la máscara o respirador <ul style="list-style-type: none"> ■ Arrójela en el recipiente de desechos
<p>EFFECTÚE LA HIGIENE DE LAS MANOS</p>	<p>INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE CUALQUIER EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL</p>