

VITRA Health

Educación para Cuidadores - Edición de marzo

Precauciones Universales y Control de
Infecciones



Precauciones Universales y Control de Infecciones

Lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas

Cuándo y cómo lavarse las manos

Mantener las manos limpias a través de una mejor higiene es uno de los pasos más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y propagar gérmenes a otras personas. Muchas enfermedades y condiciones se transmiten por no lavarse las manos con jabón y agua corriente limpia. Si no hay acceso a agua corriente limpia, como es común en muchas partes del mundo, use jabón y el agua que haya disponible. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol para limpiarse las manos.

¿Cuándo debería lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar la comida
- Antes de comer alimentos
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo
- Antes y después de tratar una cortada o una herida
- Después de ir al baño
- Después de cambiar un pañal o limpiar a un niño que ha ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, alimento para animales o desechos de animales
- Después de manipular alimentos para mascotas o golosinas para mascotas
- Después de tocar basura

¿Cómo debe lavarse las manos?

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de reducir la cantidad de gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para las manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol. Los desinfectantes para las manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes en las manos en algunas situaciones, pero estos desinfectantes no eliminan todos los tipos de gérmenes y es posible que no eliminen las sustancias químicas nocivas.

¡Los desinfectantes para las manos no son tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas!

¿Cómo se deben usar los desinfectantes para las manos?

- ✓ Vierta el producto sobre la palma de una mano (lea la etiqueta para conocer la cantidad correcta).
- ✓ Frótese ambas manos.
- ✓ Frote el producto sobre todas las superficies de las manos y los dedos, hasta que las manos estén secas.

Procedimientos de seguridad de OSHA para las precauciones universales

Los empleados deben seguir los procedimientos de seguridad adecuados de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (*Occupational Safety and Health Administration*, u OSHA, por sus siglas en inglés) cuando existe la posibilidad de entrar en contacto con algo peligroso. Sin embargo, para las personas responsables de la limpieza y eliminación de posibles fuentes de contaminación, evitar las cosas peligrosas no es una opción. Estas son algunas acciones sencillas y efectivas que, cuando se realizan correctamente, pueden proteger a los empleados de los patógenos transmitidos por la sangre.

Las precauciones universales incluyen:

- ✓ Brinde las instrucciones necesarias a las personas lesionadas que solo tienen heridas menores, para que ellas mismas se apliquen los vendajes.
- ✓ Trate cualquier sustancia u objeto desconocido que pueda estar potencialmente contaminado con un patógeno transmitido por la sangre como si estuviera contaminado. Esto es especialmente cierto para quienes botan la basura, ya que muchas personas se deshacen de manera inadecuada de los objetos contaminados con sangre.
- ✓ Siempre use barreras como guantes cuando manipule sangre u otros fluidos corporales. Incluso una bolsa de plástico se puede usar como guante en caso de emergencia, aunque primero asegúrese de verificar si tiene algún agujero.
- ✓ Quítese con cuidado y deseche los guantes, máscaras y/o protección para los ojos que puedan estar infectados en bolsas o contenedores especiales para residuos de riesgo biológico.
- ✓ Lávese las manos inmediatamente después de haber manipulado materiales potencialmente contaminados, incluso si tenía guantes puestos.

Fuentes: Cdc.gov & www.Osha.gov