

# RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LAS MANOS EN PERSONAL DE SALUD



**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC



Recomendaciones en el

## LUGAR DE TRABAJO

2

Enjuague y seque bien sus manos con toalla de papel desechable. No deben quedar gotas de agua visibles, especialmente entre los dedos y alrededor de las uñas.

1

Lávese las manos idealmente con agua tibia (más fría que caliente) y el jabón que disponga su establecimiento, siguiendo las recomendaciones técnicas de la Organización Mundial de la Salud y MINSAL.

3

El uso repetido de alcohol gel también puede producir irritación. Tome medidas preventivas aplicando crema humectante de forma regular durante el día.

4

Una vez que se lave las manos al finalizar un procedimiento clínico, aplique una crema humectante de manos sin fragancias. Aplique la crema humectante de forma regular durante el día, especialmente en horarios de descanso, asegurándose siempre de una correcta absorción. Asegúrese de aplicarla también alrededor de las uñas.

5

No se lave las manos con agua y jabón inmediatamente antes o después de frotárselas con alcohol.

▶ VER VIDEO



Recomendaciones en el

## HOGAR

2

Lávese las manos con agua tibia con un jabón sin perfume (preferiblemente en barra) o un syndet de manos cuando sea posible. Los syndet son surfactantes sintéticos que no provienen de grasas ni aceites. Son productos de venta libre en farmacias y en ocasiones son llamados "jabón sin jabón".

1

Retire anillos y joyas previo a lavarse las manos, ya que el jabón puede acumularse en ellos. De ser posible, evite su uso

3

Enjuague y seque bien sus manos con toalla idealmente de papel, si es textil se recomienda uso personal. No deben quedar gotas de agua visibles, especialmente entre los dedos y alrededor de las uñas.

4

Aplique una crema humectante de manos sin fragancias idealmente después de cada lavado o como mínimo cada 3 lavados de manos. Asegúrese de aplicarla también alrededor de las uñas.

6

Proteja sus manos del frío. Incluso un minuto de exposición al frío sin protección puede reseca las manos.

5

Para realizar actividades domésticas, procure usar guantes:

- Use guantes de vinilo o de goma, idealmente revestidos de algodón.
- Un guante de vinilo sirve por un máximo de 30 minutos, no debe reutilizarse.
- Si nota que sus guantes se han roto, reemplácelos.
- Use guantes mientras manipula alimentos irritantes para la piel (cítricos, tomates, cebolla, etc.)



### Importante

Si sus manos están extremadamente secas y dolorosas, y el uso de humectantes durante todo el día no brinda alivio, deberá consultar a un médico dermatólogo ya que el cuadro puede empeorar.



www.mutual.cl



600 2000 555



Rescate 1407