

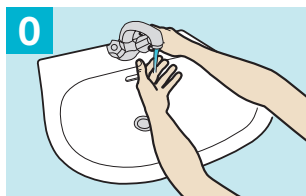
# Hand hygiene

How to wash hands (duration of the entire process: 40-60 seconds)

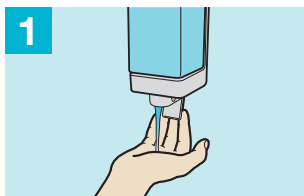
**Good hand hygiene is essential prior to, during and after intermittent catheterization. Complete all steps completely whether using soap and water or hand sanitizer.**

These hand hygiene techniques can be applied when washing your hands with soap and water, as well as when using hand sanitizer with at least 60% alcohol.<sup>1</sup> The directions for hand hygiene when washing with soap and water or using hand sanitizer are shown below. The friction created between your hands is what helps to remove bacteria, so it's important to clean all of the surfaces of your hands by rubbing them together.

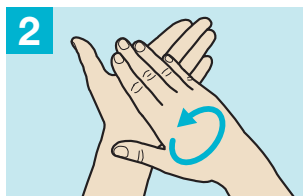
## The World Health Organization (WHO) hand hygiene technique with soap and water<sup>2</sup>



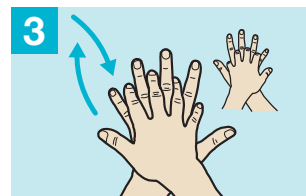
Wet hands with water (may be warm or cold).



Apply enough soap to cover all hand surfaces.



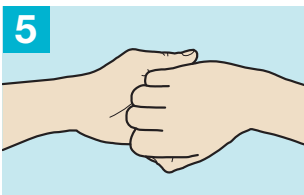
Rub hands palm to palm.



Right palm over back of left hand with interlaced fingers and vice versa.



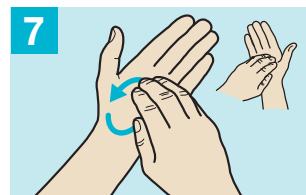
Palm to palm with fingers interlaced.



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked.



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.



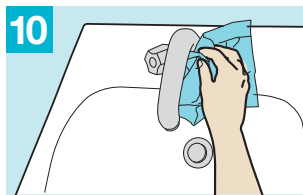
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



Rinse hands with water.



Dry hands thoroughly with a single use towel.

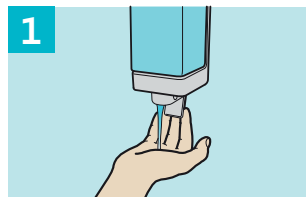


Use towel to turn off faucet.



Your hands are now clean.

## How to use hand sanitizer the right way<sup>3</sup>



Apply sanitizer to hands.



Cover all surfaces of hands.



Rub hands together until dry.

1. World Health Organization. WHO guidelines on hand hygiene in health care. WHO Press, Geneva, Switzerland. 2009. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241597906>.

2. World Health Organization. How to Handwash?. May 2009. [https://www.who.int/docs/default-source/patient-safety/how-to-handwash-poster.pdf?sfvrsn=7004a09d\\_2#:~:text=Rotational%20rubbing%20of%20left%20thumb,Your%20hands%20are%20now%20safe.](https://www.who.int/docs/default-source/patient-safety/how-to-handwash-poster.pdf?sfvrsn=7004a09d_2#:~:text=Rotational%20rubbing%20of%20left%20thumb,Your%20hands%20are%20now%20safe.)

3. Centers for Disease Control and Prevention. When and How to Wash Your Hands. March 2022. <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>. accessed 09/21/2022

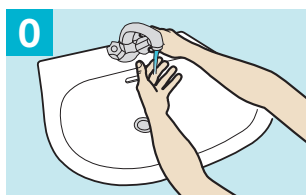
# Lavado higiénico de manos

Cómo lavarse las manos (duración de todo el proceso: 40-60 segundos)

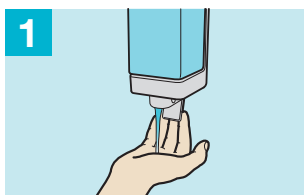
**Una buena higiene de manos es esencial antes, durante y después de la cateterización intermitente. Complete todos los pasos, ya sea con agua y jabón o con desinfectante de manos.**

Estas técnicas de higiene de manos pueden aplicarse tanto al lavarse las manos con agua y jabón como al utilizar un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.<sup>1</sup> Las indicaciones para la higiene de manos al lavarse con agua y jabón o al utilizar el desinfectante de manos se detallan a continuación. La fricción que se crea entre las manos es lo que ayuda a eliminar las bacterias, por lo que es importante limpiar todas las superficies de las manos frotándolas.

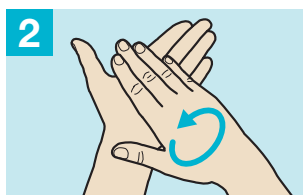
**Técnica de higiene de manos con agua y jabón de la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>2</sup>**



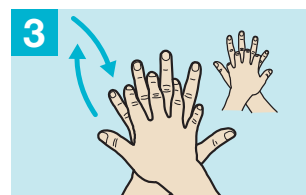
Mójese las manos con agua (puede ser tibia o fría).



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



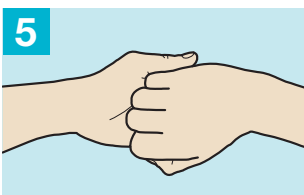
Frótese las manos, palma con palma.



Coloque la palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda con los dedos entrelazados y viceversa.



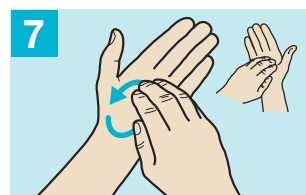
Frote palma con palma con los dedos entrelazados.



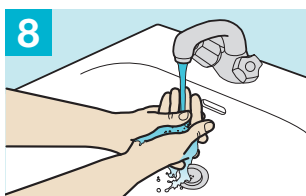
Frote el dorso de los dedos con las palmas opuestas y los dedos entrelazados.



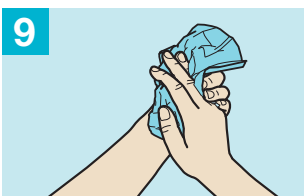
Frótese el pulgar izquierdo de manera giratoria sujetándolo con la palma derecha y a la inversa.



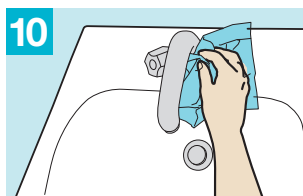
Realice un frote giratorio, hacia adelante y hacia atrás, con los dedos de la mano derecha cerrados de la palma izquierda y a la inversa.



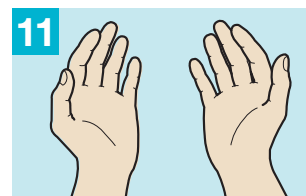
Enjuáguese las manos con agua.



Séquese las manos detenidamente con una toalla de un solo uso.

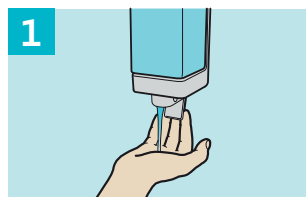


Utilice la toalla para cerrar el grifo.

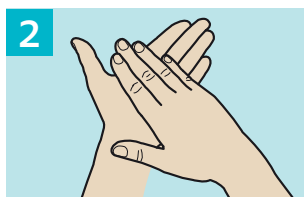


Sus manos ahora están limpias.

**Cómo usar el desinfectante de manos de forma correcta<sup>3</sup>**



Aplique desinfectante en las manos.



Cubra todas las superficies de las manos.



Frótese las manos hasta que se sequen.

1. Organización Mundial de la Salud. WHO guidelines on hand hygiene in health care (Pautas de la OMS sobre el lavado higiénico de las manos en la atención médica). Prensa de la OMS, Génova, Suiza. 2009. <https://www.who.int/publications/item/9789241597906>.

2. Organización Mundial de la Salud. How to Handwash? (¿Cómo lavarse las manos?). Mayo de 2009. [https://www.who.int/docs/default-source/patient-safety/how-to-handwash-poster.pdf?sfvrsn=7004a09d\\_2#:~:text=Rotational%20rubbing%20of%20left%20thumb,Your%20hands%20are%20now%20safe](https://www.who.int/docs/default-source/patient-safety/how-to-handwash-poster.pdf?sfvrsn=7004a09d_2#:~:text=Rotational%20rubbing%20of%20left%20thumb,Your%20hands%20are%20now%20safe).

3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. When and How to Wash Your Hands (Cómo y cuándo lavarse las manos). Marzo de 2022. <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>. consultado el 21/09/2022