

# EL LAVADO DE LAS MANOS

Es la mejor manera de prevenir la transmisión de infecciones.

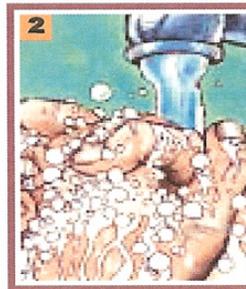
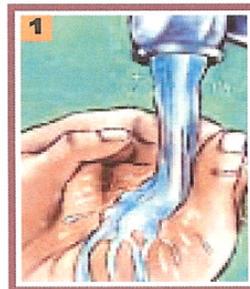
Usted está trabajando—Está ocupado.

Sus manos parecen limpias—Pero en realidad no lo están.

**Sus manos tienen gérmenes que podrían enfermar a una persona.**

Usted, su familia o sus clientes se podrían enfermar.

**Si trabaja con alimentos, usted debe lavarse**



## ¿CUÁNDO debe lavarse

- Cuando llega al trabajo
- Después de usar el baño
- Después de fumar
- Después de estornudar
- Después de tocarse el cabello, la cara o la ropa
- Después de comer o beber
- Después de quitarse los guantes o antes de ponerse un par nuevo
- Antes de tocar alimentos, especialmente las comidas rápidas como ensaladas y sándwiches
- Después de manipular desechos o basura
- Después de tocar platos, utensilios o equipos sucios
- Después de tocar carne cruda, pollo crudo o pescado crudo
- Cada vez que cambia de tareas – cuando deje de hacer una cosa y empiece a hacer otra

## ¿CÓMO debe lavarse las MANOS?

- Mójese las manos bajo la corriente de agua tibia
- Enjabónelas y frótese el dorso de las manos, entre los dedos y bajo las uñas. Lávelas durante 20 segundos por lo menos o el tiempo que le tome cantar dos veces el “Feliz Cumpleaños”
- Séquese las manos. Use toallas de papel desechables o un secador eléctrico de manos
- Utilice una toalla de papel para cerrar la llave del agua

## LOS GUANTES deben cambiarse:

- Cada vez que necesite lavarse las manos (vea las recomendaciones a la izquierda)
- Cuando estén rotos