

Conceptos Básicos Sobre el Lavado de Manos

El lavado de manos es el medio más eficaz para prevenir la propagación de bacterias y virus. Un lavado de manos adecuado puede evitar la contaminación de los alimentos, los utensilios, y el equipo.

Seis Pasos para el Lavado de Manos:

1. Retire cualquier joya y luego moje las con agua tibia.
2. Utilizando jabón, no una solución desinfectante para manos, forme una espuma jabonosa que cubra las manos y los antebrazos.
3. Frote las manos durante al menos 20 segundos. Asegúrese de lavar las palmas, el dorso de las manos, entre los dedos y en los antebrazos.
4. Utilice un cepillo de uñas para limpiar bajo las uñas y entre los dedos.
5. Enjuague las manos y los antebrazos con agua tibia.
6. Seque las manos con toallas de papel de uso único. Cierre el grifo con la muñeca/ los antebrazos o con toallas de papel para evitar la recontaminación de las manos.



Cuándo Lavarse Las Manos:

- Antes de empezar a trabajar con alimentos, utensilios, o equipos.
- Antes de ponerse los guantes.
- Durante la preparación de los alimentos, tantas veces como sea necesario, y al cambiar de tarea.
- Al cambiar entre alimentos crudos y alimentos listos para consumir.
- Después de manipular utensilios y equipos sucios.
- Después de toser, estornudar, o usar un pañuelo de papel.
- Después de comer, beber, o consumir productos de tabaco.
- Después de tocarse la piel, la cara, o el cabello.
- Después de manipular animales de servicio, peces en acuarios, o moluscos o crustáceos en tanques de exposición.
- Después de ir al baño, lávese las manos en el lavamanos del baño, y de nuevo al volver al área de trabajo

Dónde Lavarse Las Manos

- Solo lávese las manos en los lavamanos designados para el lavado de manos.
- No se lave las manos en los fregaderos de utensilios, de preparación de alimentos o de servicio.

