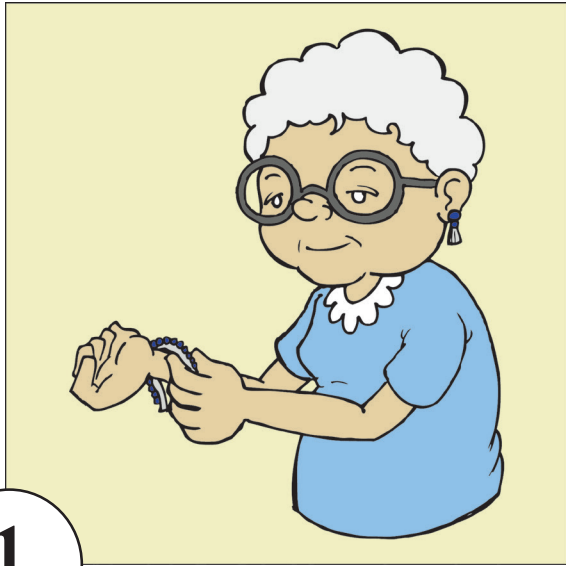


Adecuado lavado de manos para adultos mayores

Lavarse las manos es una forma importante de reducir la propagación de enfermedades infecciosas. Los gérmenes de origen humano y animal pueden transmitirse a las manos, que a su vez pueden transmitir los gérmenes a otras personas, alimentos y cualquier otra cosa que toquen. El adecuado lavado de las manos puede reducir la cantidad de microorganismos infecciosos en nuestras manos y reducir el riesgo de contraer algunas enfermedades.



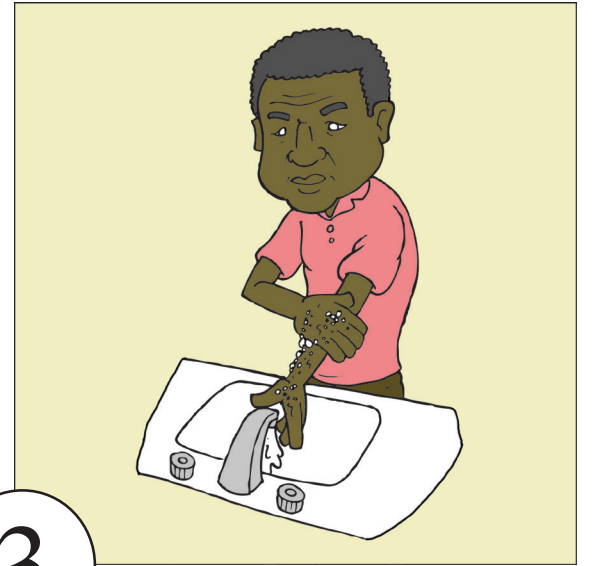
1

Quítese las joyas, a excepción del anillo de bodas liso, si va a preparar alimentos.



2

Use jabón y abundante agua.



3

Frote ambas manos y muñecas durante 20 segundos (cante la canción de cumpleaños dos veces). Use jabón hasta los codos si están sucios.



4

Enjuague sus manos y muñecas con abundante agua.



5

Use una toalla de papel para cerrar la llave del agua. Séquese las manos y las muñecas con toallas de papel limpias y desechables. Si usa desinfectante para manos, aplíquelo en ese momento.

Lávese las manos antes de:

- Comer o beber.
- Manipular o preparar alimentos.
- Tocar utensilios de servir alimentos.
- Servir alimentos.

Lávese las manos después de:

- Visitar el baño.
- Cubrirse la nariz o la boca cuando tose o estornuda.
- Hacer jardinería o cualquier trabajo al aire libre.
- Manipular mascotas y sus desechos.
- Trabajar con alimentos crudos.
- Cambiar pañales de bebés
- Hacer otras actividades que ensucian sus manos.

Autor: Amy Simonne, Ph.D., profesor, Departamento de Familia, Jóvenes, y Ciencias de la Comunidad; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611. Jason Green, Ilustración. Hope N. Crawford, diseño. Revisado marzo 2020

Revisores: Linda B. Bobroff, Ph.D., RDN, profesor, Departamento de Familia, Jóvenes, y Ciencias de la Comunidad, Elizabeth T. Gorimani, M.S., agente de Extensión I, UF/IFAS Extensión Condado de Gadsden, Pamela S. McMahon, Ph.D., profesora principal, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Susan Rachles, M.S., ex agente de Extensión III, UF/IFAS Extensión del Condado de Desoto; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611. Traducción al Español: Victor Blanco, agente de Extensión II, UF/IFAS Extensión Condado de Taylor. Reseña escrita por Fernando Alferez, Ph.D. profesor asistente, UF/IFAS Southwest REC.

El Instituto de Ciencias Agroalimentarias (IFAS) es una institución de igualdad de oportunidades autorizada para proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a individuos e instituciones que funcionan sin discriminación con respecto a raza, credo, color, religión, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, origen nacional, opiniones políticas o afiliaciones. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de extensión UF / IFAS, comuníquese con la oficina de extensión UF / IFAS de su condado. Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Extensión UF / IFAS, Universidad de Florida, IFAS, Programa de Extensión Cooperativa de la Universidad Florida A&M y Juntas de Comisionados del Condado que cooperan. Nick T. Place, Decano de UF / IFAS Extension.