

Adecuado lavado de manos para cuidadores

El lavado de las manos es una forma importante de reducir la transferencia fecal-oral de gérmenes que causan enfermedades. Los niños pequeños y los ancianos con limitaciones tienen menos capacidad para combatir los gérmenes que otras personas. Como cuidador, usted puede ayudar a reducir el riesgo de transmisión de enfermedades en ambientes con multitudes mediante el uso de los adecuados procedimientos de lavado de manos.



1

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



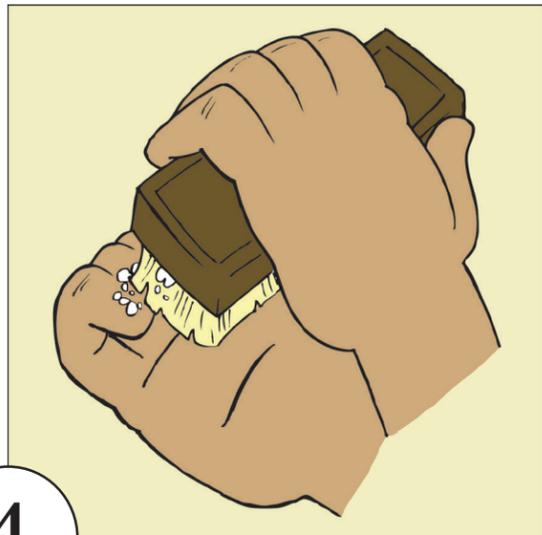
2

Use jabón y abundante agua.



3

Frote las manos y las muñecas con jabón durante 20 segundos. (cante la canción de cumpleaños dos veces).



4

Lave el dorso de las manos y muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas con un cepillo de uñas, si es necesario.



5

Enjuague sus manos y muñecas con abundante agua.



6

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 y preparar alimentos.
- Tocar utensilios para servir.
- Preparar la fórmula para bebés.
- Manipular alimentos listos para comer.
- Servir alimentos.

Lávese las manos después de:

- Visitar el baño.
- Cubrirse la nariz o la boca cuando tosa o estornude.
- Trabajar con alimentos crudos.
- Cambiar pañales.
- Participar en actividades al aire libre.
- Hacer otras actividades que ensucien tus manos.