

# Manual para el lavado de las manos



Las manos son "portadoras" de microorganismos patógenos que causan la intoxicación alimentaria.  
 La contaminación alimentaria causada por las manos de los manipuladores de alimentos es una de las principales causas de la intoxicación alimentaria.  
 Para evitar la intoxicación alimentaria, lávese las manos correctamente y en los momentos adecuados.

## Momentos adecuados para el lavado de las manos

- (1) Al comienzo del trabajo, al cambiar el trabajo
- (2) Después del descanso (Baño / comida)
- (3) Cuando haya tocado un plumero usado
- (4) Cuando haya tocado su cabello y cara
- (5) Cuando haya tocado la caja de basura después de la limpieza
- (6) Antes o después la atención al cliente (llamadas telefónicas, etc.)

## Antes de lavarse las manos

- ¿Tiene las uñas bien cortadas?
- ¿No tiene sus uñas pintadas?
- ¿Se ha sacado el reloj y el anillo?

<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
Mójese las manos		Tome una adecuada cantidad de jabón líquido		Lávese las palmas de las manos y las yemas de los dedos.	
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	
Lávese el dorso de los manos y de los dedos.		Lávese el intervalo entre los dedos y sus bases.		Lávese los pulgares y sus bases.	
<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>	
Lávese la punta de los dedos.		Lávese las muñecas.		Enjuáguese las manos con agua corriente	
<b>10</b>		<b>11</b>			
Séquese las manos por completo con toalla de papel No comparta toallas, etc.		Tome una cantidad adecuada de formulación alcohólica Después de aplicar directamente el jabón debajo y alrededor de las uñas, frótese de manera general sobre los dedos.			

## Lavarse las manos dos veces consecutivas es más efectivo.

Repita los pasos [2] hasta [9] dos veces consecutivas.  
 Lávese las manos dos veces consecutivas para eliminar los virus y gérmenes.

### Nota

- No puede obtenerse un suficiente efecto de esterilización con alcohol, de no estar las manos completamente secas. Séquese las manos por completo.
- Para evitar la recontaminación de la mano, cierre la palanca del grifo de agua usando una toalla de papel.
- Si utiliza un cepillo de uñas, lávelo y manténgalo limpio.

## Partes propensas a quedar suciedad

- Punta de los dedos
- Entre los dedos
- Alrededor del dedo pulgar
- Muñeca
- Pliegues de la mano

