

Lavado de las Manos para los Empleados

Cómo lavarse las manos

1. Mójese las manos
2. Enjabónese las manos
3. Frótese las manos durante 10 a 15 segundos
4. Enjuáguese las manos
5. Séquese las manos
6. Mantenga las manos limpias

Todo el proceso debe durar, cuando menos, 20 segundos. Ni los guantes, los pañitos húmedos, o el gel antiséptico para las manos son sustitutos del lavado de manos.

Cuándo lavarse las manos

Lávese las manos cuantas veces le sea posible. Es importante que se lave las manos:

- Antes de empezar a manipular alimentos, utensilios o equipo
- Antes de ponerse guantes
- Antes de pasar de los alimentos crudos a los alimentos listos para consumir
- Después de haber tocado utensilios y equipos sucios
- Después de toser, estornudar, usar un pañuelito descartable o algún producto de tabaco
- Después de toser, estornudar, usar un pañuelito descartable o algún producto de tabaco
- Después de tocarse la piel, la cara o el cabello
- Después de haber tocado a algún animal
- Después de haber usado el baño
- Con la frecuencia necesaria durante el proceso de preparación de comida y cuando cambia de una tarea a otra en la cocina.

Dónde lavarse las manos

Lávese las manos únicamente en los fregaderos designados para lavado de manos. No se lave las manos en los fregaderos de servicio destinados a lavado de utensilios y preparación o servicio de comida.

No bloquee el área que rodea los fregaderos de lavado de manos, ni apile utensilios dentro de los mismos, por ejemplo utensilios sucios. No utilice los fregaderos de lavado de manos para ningún otro propósito.

Mantenga limpios y bien organizados los fregaderos de lavado de manos. Los fregaderos de lavado de manos deben tener:

- Agua corriente tibia
- Jabón
- Toallas desechables, sistema de toallas de papel multifoliadas, dispositivos de secado con aire caliente
- Algún aviso o pancarta que le recuerde a los empleados que deben lavarse las manos

Antisépticos para las manos

Los antisépticos para las manos vienen en la forma de gel o líquido que se puede frotar a manos limpias y secas después de haberlas lavado.

Los antisépticos para las manos pueden reducir el número de bacterias que causan enfermedades en las manos limpias, aunque no pueden sustituir el buen lavado de manos.

Cuando se aplican luego de lavarse bien las manos, los antisépticos pueden garantizar una protección adicional para los alimentos. Lávese muy bien las manos antes de aplicarles un antiséptico.

Los antisépticos con base de alcohol para las manos no son efectivos contra el norovirus, que es el que más ocasiona las enfermedades derivadas de los alimentos.

Hennepin County Environmental Health

479 Prairie Center Drive Eden Prairie, MN 55344

612-543-5200 | www.hennepin.us/envhealth

Handwashing_Spanish_HC_6-25

Content courtesy of the [Minnesota Department of Health](#)

