

## Lávese las Manos: Luche Contra Microbios Causantes de Enfermedades

Renee Boyer, assistant professor and Extension specialist; Abigail Villalba, Extension specialist, Food Safety, Virginia Tech\*

### ¿Porque se deben lavar las manos?

La falta adecuada de lavar las manos es una causa importante de las enfermedades infecciosas. Las personas que no practican higiene personal mientras preparan los alimentos pueden propagar enfermedades como la Hepatitis A, Salmonelosis, y Shigelosis. Los estudios indican que un tercio (33%) de personas no se lavan las manos después de usar el baño.



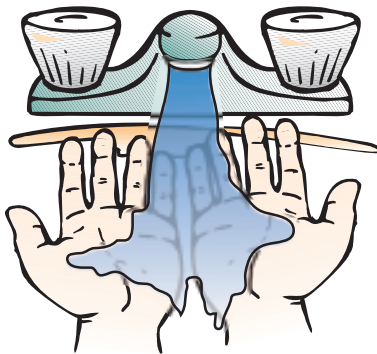
### ¿Cuándo debe uno lavarse las manos?

Lávese las manos con frecuencia porque los microbios que causan enfermedades pueden ser fácilmente transferidos a los alimentos, las superficies, y a otras personas.

Los microbios no se pueden ver con la vista normal. El calor y el sudor de la piel permiten que los microbios se multipliquen rápidamente a cantidades en los millones.

### Las manos se deben lavar:

- Antes, durante, y después de preparar los alimentos
- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Después de toser o estornudar
- Después de cambiar los pañales
- Después de manejar dinero
- Después de manejar basura o sacar la basura
- Después de tocar un animal
- Después de trabajar o jugar
- En cualquier momento en que las manos entren en contacto con flujos del cuerpo (p. ej., nariz mucosa, ojos lacrimosos, saliva)
- Mas frecuentemente cuando alguien en la casa este enfermo
- Cuando las manos estén sucias

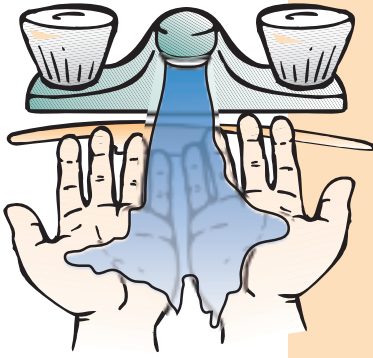


### Como se debe lavar las manos:

Las manos se deben lavar frotándolas vigorosamente con agua tibia y jabonosa por lo menos por 20 segundos. Los microbios pueden esconderse debajo de las uñas. Por eso, frote las puntas de los dedos en la palma de la mano opuesta o use un cepillo de uñas. Enjuague las manos bien y séquelas completamente con una toalla de papel o un secador de aire. Si va a preparar alimentos, trate de no tocar superficies sucias después de lavarse las manos. La manera apropiada de lavarse las manos se enumeran en el otro lado de esta página.

\*Originally written by Tim Roberts, Former Extension Specialist, Food Safety, Virginia Tech

# LA MANERA APROPIADA DE LAVARSE LAS MANOS



**1** Mojar las manos.

Enjabonar.

**2**

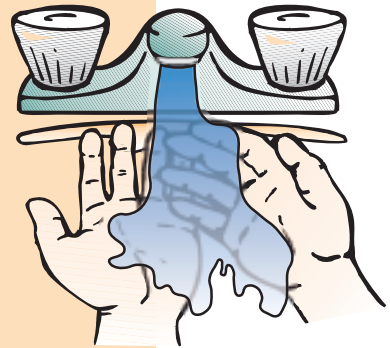


**3** Lavar las manos y contar hasta 20.



Enjuagar.

**4**



**5** Secar con toalla de papel.



Cerrar el grifo con la toalla de papel.

**6**



**7** Descartar la toalla de papel en la basura.

