

## Uso Apropiado De el Guante



✎ **Los guantes no son un sustituto para el lavado de las manos!**

✎ **Tengo que usar guantes?**

Los guantes son requeridos en caso de que:

- Las manos estén cortadas, tenga sarpullido ó lesiones con la piel expuesta,
- Las uñas están largas, artificiales ó con esmalte,
- Anillos (con excepción de un anillo sencillo ó de matrimonio) u otro tipo de joyería.

✎ **Lávese las manos** antes de ponerse los guantes y después de quitarse los guantes.

✎ Siempre que use los guantes, **se deben de cambiar, o remplazar** tan a menudo como el lavado de manos cuando sea necesario para reducir el riesgo de contaminación.

✎ Los guantes serán desechados cuando estén dañados ó manchados.

✎ Cambie de guantes después de toser, estornudar, tocarse el cabello ó la cara.

✎ Guantes de un solo uso serán utilizados para una sola tarea. Recuerde **de cambiar a guantes limpios** cuando cambia entre comida cruda y comida cocinada.

## La Ley

Las siguientes leyes citadas son extractos del Código de Salud y Seguridad de California.

- ✎ Se requiere que los empleados se laven las manos y la parte del brazo que este expuesta directamente en la comida frotándose vigorosamente con agua tibia y jabón, dando atención especial a las áreas entre los dedos y alrededor y debajo de las uñas, enjuagándose con agua limpia. Los empleados se lavarán las manos...después de empezar cualquier actividad que le contamine las manos. (113953.3)
- ✎ El jabón líquido para lavarse las manos, la toalla de papel desechable ó el aparato eléctrico de secado caliente será proporcionado en recipientes en el área para lavarse las manos. (113953)
- ✎ Las instalaciones para lavarse las manos serán colocadas entre ó enseguida de un sanitario...en las áreas de preparación de comida, que sean lo suficiente en cantidad y colocadas convenientemente para esatr disponibles todo el tiempo a los empleados que trabajan con comida. (113961)
- ✎ Los empleados en comida deberán reducir el contacto con las manos y los brazos descubiertos en la comida que se echa a perder fácilmente. (113961)
- ✎ Las instalaciones para lavarse las manos deberán estar limpias, sin obstrucción y accessible todo el tiempo para el uso de los empleados. (113953.1)
- ✎ Las instalaciones para lavarse las manos no deberán ser usadas para otro propósito que el lavado de manos. (113953.1)
- ✎ Los empleados no deberán limpiar se sus manos en un lavadero usado para la preparación de comida. (113953.1)

Condado de San Diego  
Division de Alimento Y Vivienda  
Departamento de Salud Ambiental  
P.O. Box 129261, San Diego, CA 92112-9261  
(858) 505-6900 (800) 253-9933  
[www.sdcdelh.org](http://www.sdcdelh.org)



DEH:FH-275 (Rev 02/11)

## Una Guía para Lavarse Las Manos



*La Salud de San Diego*

*Esta en*

*Sus Manos*

Condado de San Diego  
Departamento de Salud Ambiental



# Lavado apropiado de las manos

~ Protegiendo la salud de los San Dieguinos

## Porque?

- El lavado apropiado de las manos es el **mejor método para prevenir la enfermedad**
- **La comida preparada con las manos sucias causa que las personas se enfermen!** El alimento puede llevar el resfriado común, el virus como el hepatitis A, y bacteria peligrosa como E. coli, Shigella y Salmonella.
- **Las Manos sucias** pueden traer contaminantes como mucosidad o excremento.
- **Las Manos sucias conducen a síntomas desagradables** como la diarrea, vómito y fiebre.

## Cuando?

- Antes de prepara comida
- Antes de cambiar de trabajo entre comida cruda y comida cocida
- Después de usar el baño y sonarse la nariz
- Después de tocarse el cabello ó la cara
- Después de fumar, comer ó beber
- Entre cualquier cambio de tarea
- Después de manejar platos sucios ó equipo
- Después de cualquier posible contaminación

## Los Hechos

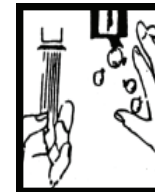
- De acuerdo a los Centros para el Control y Prevención de la Enfermedad (CDC), las enfermedades causadas por la comida pueden ser responsables por 76 millones de enfermedades gastrointestinales y 5.000 muertes cada año (CDC1999)
- El líquido para desinfectar las manos **no es un sustituto** del procedimiento adecuado para lavarse las manos con jabón. El líquido desinfectante será aplicado solo a las manos que están limpias de acuerdo al procedimiento de lavado de manos.
- El jabón antibacterial no es mejor que otro jabón. El método correcto para lavarse las manos es frotar (fricción) y enjuagar las manos con agua tibia.



## Como?



**Quitarse los anillos y los relojes.** Anillos, uñas largas y artificiales proporcionan una gran comodidad a los gérmenes.



**Mójese las manos con tibia agua (at least 100F) y aplíquese jabón líquido.** No use jabón de barra ya que puede contener muchos microorganismos peligrosos!



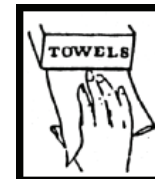
**Frótese las manos juntas** por lo menos de 10-15 segundos. Este tiempo es requerido para adecuadamente eliminar las bacterias.



**Enjuáguese las manos a fondo** para eliminar el jabón.



**Cierre la llave del agua** con toalla de papel. No use toalla de tela



**Séquese las manos** con toalla de papel desechable ó con el aparato eléctrico de secado caliente.



**Cuando salga del baño** abra la puerta usando una toalla de papel desechable.