

Semana 2 Mantenga la seguridad, diga "No" a la contaminación cruzada

Lavarse las manos previene la contaminación cruzada

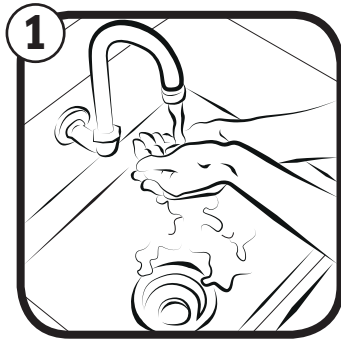
NATIONAL
**FOOD
SAFETY**
MONTH
September 2012



A diario, nuestras manos tocan superficies cubiertas de patógenos que no podemos ver. Hasta las personas sanas pueden propagar patógenos. Por esto, lavarse las manos es la parte más importante de la higiene personal.

Cómo lavarse las manos

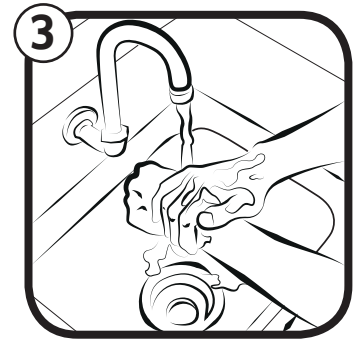
Siga estos pasos para lavarse correctamente las manos o las prótesis. Todo el proceso debe tomar unos 20 segundos.



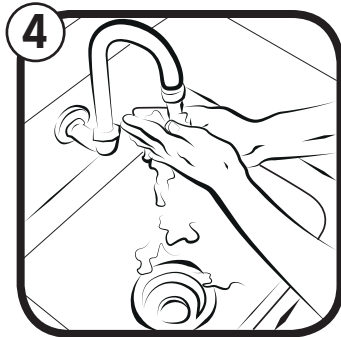
1 **Mójese las manos y los antebrazos.** Bajo un chorro de agua, tan caliente como pueda soportarla confortablemente. Debe ser de por lo menos 100°F (38°C).



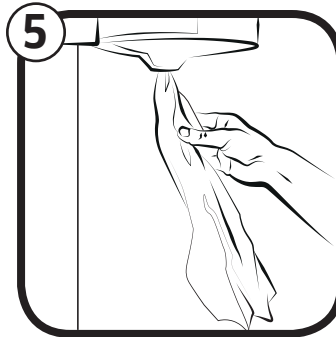
2 **Aplique jabón.** Aplique suficiente para hacer bastante espuma.



3 **Frótese las manos y los antebrazos vigorosamente.** Frótese de 10 a 15 segundos. Límpiase debajo de las uñas y entre los dedos.



4 **Enjuáguese bien las manos y los antebrazos.** Bajo un chorro de agua tibia.



5 **Séquese las manos y los antebrazos.** Use una toalla de papel de un solo uso o un secador de manos. Analice si debe usar una toalla de papel para cerrar el grifo y para abrir la puerta al salir del baño.

