

# Cómo prevenir la propagación: Lavarse las manos

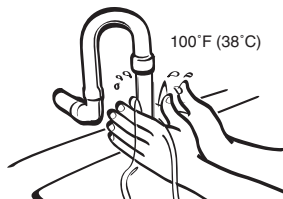
Debe seguir estos cinco pasos para lavarse las manos correctamente:

Lavarse las manos correctamente es lo más importante que puede hacer para prevenir la propagación del Norovirus y del virus de la hepatitis A.

Se debe lavar las manos

- antes de empezar a trabajar.
- después de ir al baño.
- antes de preparar alimentos.
- después de preparar alimentos.

1



Mojarse las manos bajo un chorro de agua, tan caliente como pueda soportarla confortablemente (al menos 100°F/38°C).

2



Aplicar jabón.

3



Frotarse vigorosamente las manos y los antebrazos de 10 a 15 segundos. Limpiarse debajo de las uñas y entre los dedos.

4



Enjuagarse bien bajo un chorro de agua.

5



Secarse las manos y los brazos con toallas de papel de un solo uso o con un secador de manos de aire caliente. No usar nunca una toalla de tela común. Analizar el uso de una toalla de papel para cerrar el grifo y abrir la puerta del baño.

También se debe lavar las manos después de:

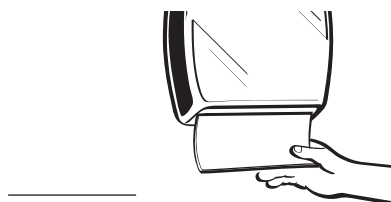
- Tocarse el cabello, la cara o el cuerpo
- Estornudar, toser o usar un pañuelo de papel
- Fumar, comer, beber o masticar chicle o tabaco
- Manejar productos químicos que puedan afectar la seguridad de los alimentos
- Sacar la basura
- Limpiar mesas o acarrear platos sucios
- Tocar la ropa o el delantal
- Tocar cualquier cosa que pueda contaminar las manos, como equipo sucio, superficies de trabajo o trapos de limpieza.



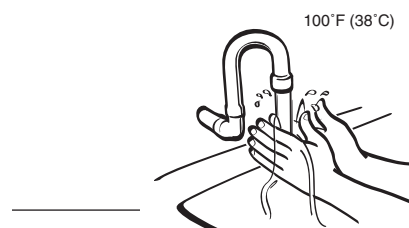
# Se hace así

Ross es el nuevo chef de la parrilla. El sabe que para prevenir la propagación de los virus debe lavarse las manos antes de venir al trabajo, antes y después de tocar alimentos y después de ir al baño.

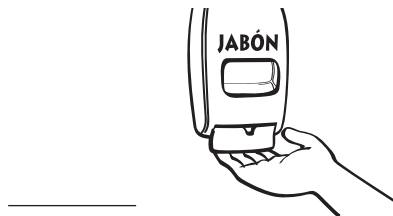
**Instrucciones: Ayude a Ross a recordar la secuencia de los cinco pasos para lavarse las manos. Para poner las ilustraciones siguientes en el orden correcto, escriba el número correcto junto a cada ilustración.**



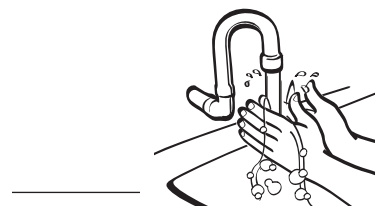
Ross usa una toalla de papel de un solo uso para secarse las manos y los antebrazos. Puede usar también un secador de manos de aire caliente. Puede usar una toalla de papel para cerrar la llave del agua y abrir la puerta del baño.



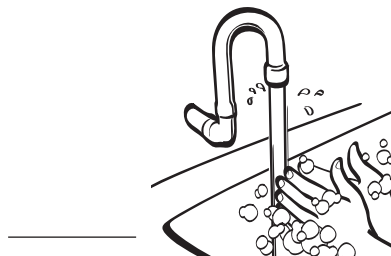
Ross se moja las manos bajo un chorro de agua que tiene una temperatura de por lo menos 100°F (38°C).



Ross se aplica jabón.



Ross se enjuaga bien las manos bajo el chorro de agua.



Ross se frota vigorosamente las manos y los antebrazos de 10 a 15 segundos y se limpia debajo de las uñas.



# Séquese las manos así

**Instrucciones: Encierre en un círculo las ilustraciones que muestran la manera correcta de secarse las manos y los antebrazos.**

