

Lavado de manos

Ficha descriptiva

Una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir la propagación de enfermedades que se transmiten a través de los alimentos es lavarse las manos. De hecho, el Código de alimentos exige que todos los empleados de la industria alimenticia mantengan limpias sus manos y la parte expuesta de sus brazos. Lavando frecuentemente sus manos, usted elimina los gérmenes que ha recibido de otras personas o de superficies contaminadas, y evita la propagación de enfermedades.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

Debe lavarse las manos a menudo. Probablemente más a menudo de lo que se las lava ahora porque los gérmenes no se ven a simple vista ni se pueden oler, por lo que usted no sabe realmente dónde se esconden. Los empleados de la industria alimenticia siempre deben lavarse las manos:

- Después de usar el baño;
- Después de tocar partes del cuerpo humano que no sean las manos limpias y las partes de los brazos expuestas limpias;
- Después de cuidar o manipular animales de compañía o animales acuáticos como peces en acuarios, mariscos o crustáceos en vitrinas;
- Después de toser, estornudar, usar un pañuelo de tela o desechable, usar tabaco, comer o beber;
- Después de manipular equipos o utensilios sucios;
- Durante la preparación de alimentos, tan a menudo como sea necesario para eliminar la suciedad y la contaminación y para evitar contaminación cruzada cuando se cambia de tarea;
- Cuando pasa de trabajar con alimentos crudos a trabajar con alimentos listos para comer; y
- Después de realizar otras actividades que contaminan las manos, tal como limpiar mesas, manipular platos sucios o sacar la basura.

¿Cuál es el modo correcto de lavarse las manos?

Se estima que una de cada tres personas no se lava las manos regularmente, incluso luego de usar el baño. Los siguientes cuatro pasos lo ayudarán a asegurarse de que sus manos están lavadas del modo apropiado:

1. Mójese las manos con agua tibia y corriente y aplique jabón líquido, en polvo o en barra.
2. Frótese las manos enérgicamente y refriegue todas las superficies. Límpiase debajo de las uñas y entre los dedos.
3. Continúe refregando por 20 segundos o por la duración de una canción corta, como “Feliz cumpleaños”. Lo que ayuda a sacar y eliminar la suciedad y los gérmenes es el jabón junto con la acción de refregar.
4. Enjuáguese bien bajo agua corriente y séquese las manos usando un método adecuado, es decir, toallas desechables individuales; un sistema de toallas continuas que proporcione al usuario toallas limpias; o un dispositivo de aire caliente.

Para obtener más información sobre el manejo de un establecimiento de alimentos, póngase en contacto con el departamento de salud local.