



DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL HEALTH County of Riverside

INFORMATIONAL BULLETIN NO. 38-08-DES

¿TE LAVASTE LAS MANOS?

El lavarse las manos bien y a menudo puede reducir en gran medida las bacterias transferidas de persona a persona. Eliminar las bacterias y los virus de las manos impide que entren en los alimentos y en otras superficies donde pueden conducir a la enfermedad. Es la forma más fácil y eficaz de proteger a su familia, a sus amigos y a los desconocidos de enfermarse. Una buena higiene personal, incluyendo el lavado de manos, es vital cuando se preparan los alimentos. De hecho, la ley exige que los manipuladores de alimentos se laven las manos.

¿Cómo me lavo las manos?

Es importante entender que hay una manera correcta de lavarse las manos.

1. Primero, encienda el agua tibia (mínimo 100 ° F) y moje sus manos bajo el agua corriente.
2. A continuación, ponga un poco de jabón líquido para lavarse las manos en la mano.
3. Lávese las manos por lo menos 10-15 segundos. Cante “Feliz Cumpleaños” dos veces así mismo o diga el alfabeto lentamente. Frote sus manos juntas para hacer una espuma asegurándose de limpiarse entre todos los dedos, debajo de las uñas, y suba hasta los codos.
4. Cuando haya terminado, enjuague el jabón con agua tibia.
5. Séquese las manos con una toalla de papel o un soplador de aire caliente.
6. ¡Utilice la toalla de papel para apagar el grifo de agua para que no recoja más gérmenes!



¿Con qué frecuencia debo lavarme las manos?

Lávese las manos en cualquier momento que estén contaminadas. Sin excepción, debe lavarse las manos antes de hacer la comida para usted o cualquier otra persona. Las manos deben ser limpiadas a fondo después de manejar carnes o pollos crudos, y también al cambiar entre diferentes tipos de alimentos. Algunas bacterias y virus transferidos por personas son mortales. Lávese bien las manos en todos los casos siguientes:

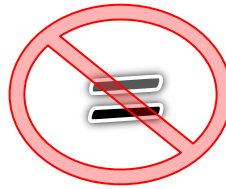
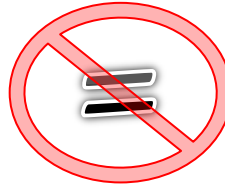
- Antes de participar en la preparación de alimentos
- Después de tocar partes del cuerpo a parte de las manos limpias
- Después de usar el baño
- Después de cuidar o manejar cualquier animal
- Después de toser o estornudar, usar un pañuelo o un tisú (Kleenex), usar tabaco, comer o beber
- Después de manejar dinero
- Antes de dispensar o servir alimentos
- Antes de ponerse los guantes para trabajar con los alimentos
- Al cambiar entre trabajar con alimentos crudos y alimentos listos para comer
- Durante la preparación de los alimentos para evitar la contaminación cruzada
- Después de cualquier otra actividad que pueda contaminar las manos

**Como regla general, si
no desea comer lo que
está en sus manos,
lávese las manos!**

OFFICES IN: RIVERSIDE, BLYTHE, CORONA, HEMET, INDIO, MURRIETA AND PALM SPRINGS
For more information call (888) 722-4234

Department Web Site – www.rivcoeh.org

Guantes y desinfectantes para manos



Guantes / desinfectantes para manos ¡NO reemplace el lavado de manos adecuado!

Tanto los guantes como las lociones desinfectantes para las manos son barreras adicionales a los gérmenes causantes de la enfermedad. Estos NO se deben considerar una alternativa para el lavado de manos.

Una mano enguantada debe ser lavada tan a menudo como una mano sin guante. Las bacterias todavía se acumulan y crecen en el guante y se pueden pasar a los alimentos o utensilios. No se debe reutilizar los guantes. Si tiene cortes en las manos o los dedos, los guantes evitarán que las bacterias de las heridas se extiendan.

Los desinfectantes de manos matan las bacterias. Sin embargo, las bacterias muertas y toxinas no se eliminarán sin usar jabón para lavarse las manos y luego enjuagarse las manos bajo el agua. Desinfectantes están diseñados para complementar el lavado de manos para reducir la propagación de la enfermedad, y no para reemplazar el lavado de manos.

**Mamá siempre te dijo
que te lavarás las manos.
El consejo de mamá es bueno.
¡Lava tus manos!**

* Documento disponible en formato alternativo bajo petición

OFFICES IN: RIVERSIDE, BLYTHE, CORONA, HEMET, INDIO, MURRIETA AND PALM SPRINGS

For more information call (888) 722-4234

Department Web Site – www.rivcoeh.org