

3

Lavado de manos



**Kit de capacitación en
inocuidad de los alimentos
para la industria del mango
Huerta/Finca**



El lavado de manos



Hablemos ahora de la práctica individual más importante para mantener los mangos inocuos e higiénicos: el lavado de manos. El lavado de manos es una de las mejores formas de prevenir la transmisión de infecciones y enfermedades.

Durante el transcurso del día, las manos tienen contacto directo con diversos objetos que no siempre están limpios, por lo que éstas podrían contaminarse con microbios. Si las manos no se lavan, esa suciedad y microbios pueden transmitirse fácilmente a los mangos al tocarlos y contaminarlos, por lo tanto es necesario que sus manos se mantengan limpias todo el tiempo.

Notas: _____



El lavado de manos





Importancia del lavado de manos



En esta ilustración usted puede observar diferentes tipos de estaciones para lavarse las manos. Unas más sencillas que otras, sin embargo todas son igual de efectivas en la huerta. La regla es muy sencilla, un buen lavado de manos reduce la cantidad de microbios que podrían estar presentes en ellas.

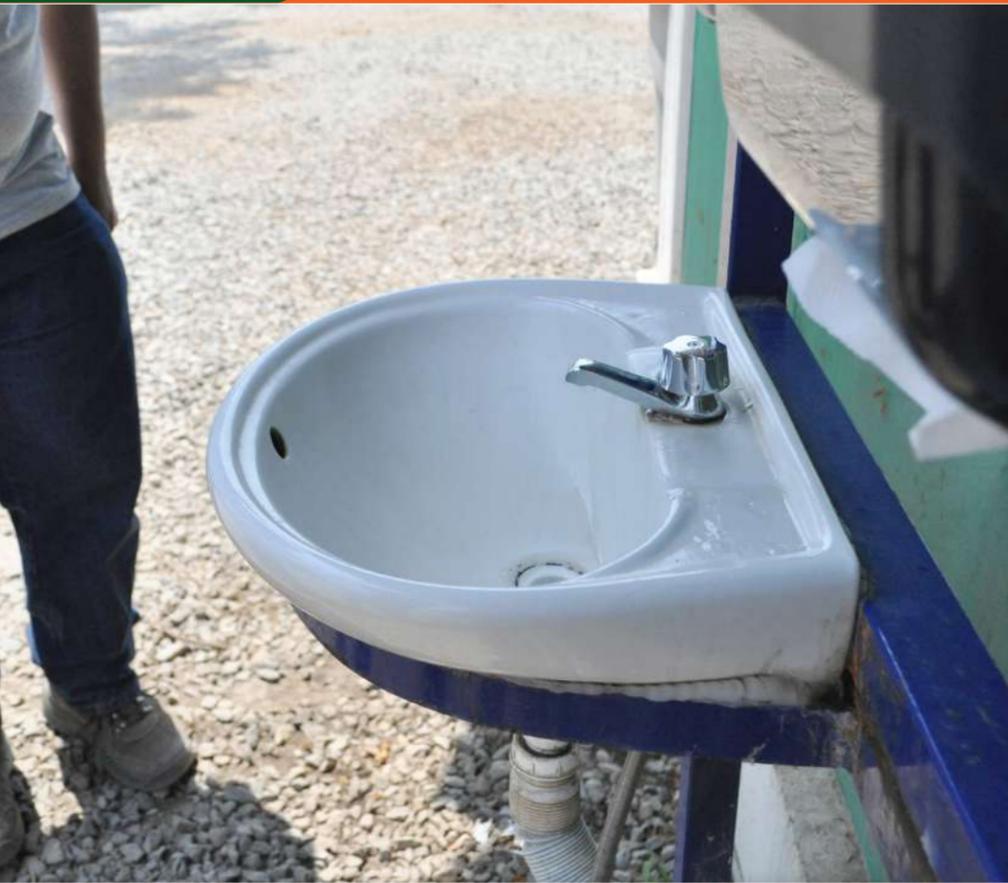
No importa como sea la estación de lavado de manos en la huerta donde trabaje. Lo importante es lavárselas correctamente como lo indica el procedimiento que vamos a aprender en esta lección.

El lavado de manos es como un seguro de empleo ya que ayuda a reducir el riesgo de contaminación de los mangos.

Notas: _____



Importancia del lavado de manos





¿Cuándo debo lavarme las manos?



Para ayudar a reducir la posible contaminación lávese muy bien las manos ANTES de:

- Comenzar el turno de trabajo

También debe lavarse las manos DESPUÉS de llevar a cabo las siguientes actividades:

- Usar el baño ¡La ocasión más importante!
- Tomarse un descanso o comer
- Tocarse la nariz o la cara
- Toser o estornudar en sus manos
- Fumar
- Usar el celular.

Notas: _____



¿Cuándo debo lavarme las manos?





¿Cuándo debo lavarme las manos?



Existe un procedimiento correcto para lavarse las manos en el trabajo y éste debe de seguirse por todos los empleados en las huertas. Mojarse rápidamente las manos con agua o lavárselas sin usar jabón no es suficiente para remover los microbios o productos químicos de nuestras manos. Los siguientes son los cinco pasos básicos para el lavado adecuado de las manos:

Paso 1: Mójese bien las manos con agua limpia.

Paso 2: Póngase jabón.

Paso 3: Tállese las manos y antebrazos durante aproximadamente 10 a 15 segundos.

Paso 4: Rinse Enjuáguese muy bien las manos con agua para eliminar todo el jabón.

Paso 5: Séquese las manos utilizando una toalla de papel desechable.

Si nota que hacen falta jabón o toallas de papel en alguna estación de lavado de manos avísele inmediatamente a su supervisor para que se encargue de corregir este problema.

Notas: _____



¿Cuándo debo lavarme las manos?

1



2



3



4



5





Paso 1. Mójese las manos con agua



Revisemos detalladamente cada uno de los pasos para lavarnos las manos correctamente. Durante el primer paso debe mojarse las manos con agua limpia.

Notas: _____



Paso 1. Mójese las manos con agua





Paso 2. Póngase jabón



Después póngase una buena cantidad de jabón o detergente en las manos.

El jabón ayuda a ir soltando la mugre, suciedad y los microbios que están pegados a la piel.

Notas: _____



Paso 2. Póngase jabón





Paso 3. Tállese durante 10 a 15 segundos



En el tercer paso es necesario frotarse y tallarse vigorosamente las manos y los brazos durante 10 a 15 segundos.

Ponga mucha atención para lograr retirar la suciedad que se encuentra debajo de las uñas y frótese/tállese muy bien las superficies de las manos y brazos y las áreas que se encuentran entre los dedos.

Asegúrese de crear suficiente fricción ya que la fricción es probablemente el factor más importante en la eliminación de bacterias y suciedad de las manos.

Notas: _____



Paso 3. Tállese durante 10 a 15 segundos





Paso 4. Enjuáguese con agua



Posteriormente hay que enjuagarse bien las manos con agua limpia, hay que asegurarse de eliminar todo el jabón de sus manos.

Notas: _____



Paso 4. Enjuáguese con agua





Paso 5. Séquese las manos con una toalla de papel desechable



Séquese las manos utilizando una toalla de papel desechable o algún otro método de secado aprobado tal como aire caliente o algún suministro continuo de toallas limpias.

No debe de secarse las manos en la ropa, en la vestimenta exterior o en los trapos de trabajo porque estaría contaminando nuevamente sus manos.

No olvide que SIEMPRE debe tirar la toalla de papel desechable en el bote de basura.

Estos son los cinco pasos para el lavado adecuado de las manos. Si es difícil recordarlos puede revisar los carteles que están colocados en algunas de las estaciones de lavado de manos de la huerta, los cuales muestran la descripción detallada de la forma correcta para lavarse las manos en el trabajo.

Notas: _____



Paso 5. Séquese las manos con una toalla de papel desechable





Desinfectante para manos



Es posible que algunas huertas requieran el uso de desinfectante o antiséptico para manos en forma de gel después de habérselas lavado. Revise la política de su compañía para ver si es éste el caso.

Algunas huertas incluyen dentro de sus políticas, el que todos los empleados tengan que usar un desinfectante para las manos.

Los desinfectantes para manos son geles o líquidos que reducen el número de microbios presentes en las manos limpias. Los desinfectantes para manos únicamente deben usarse **DESPUÉS** de haberse lavado las manos y **NO** en lugar del lavado de manos.

Está prohibido usar desinfectantes que haya traído de su casa y siempre debe tener en mente que los desinfectantes **NO** sustituyen el lavado de manos.

*[**Nota:** el uso de desinfectante para manos **NO** necesariamente es un requisito de inocuidad en las huertas, es opcional y su uso dependerá de cada operación.]*

Notas: _____



Desinfectante para manos





Actividad de lavado de manos



El objetivo de esta actividad es demostrar el procedimiento correcto de lavado de manos.

1. Tenga lista la crema GloGerm™ o GlitterBug® y la lámpara de luz ultravioleta. Puede ordenar el kit de GloGerm™ o GlitterBug® en:

- GloGerm™ Company - <http://www.glogerm.com/> - 800-842-6622
- GlitterBug® Brevis Co. - <http://www.glitterbug.com/> - 801-466-6677

2. Antes de comenzar la sesión de capacitación asegúrese de que haya una estación de lavado de manos cerca del lugar donde se lleva a cabo la clase. La estación debe tener agua corriente y estar debidamente equipada con jabón líquido, toallas de papel y un bote para la basura.

3. Lleve a los participantes a la estación de lavado de manos.

4. Aplique crema GloGerm™ o GlitterBug® en sus manos y pregunte a los participantes si hay voluntarios para aplicarles un poco de crema en las manos.

5. Coloque sus manos y las de los voluntarios bajo la lámpara de luz ultravioleta y pídale a los demás participantes que observen. Para ver el efecto de la crema bajo la lámpara de luz UV necesitará que la iluminación del lugar donde se encuentre sea baja.

6. Pídale a los voluntarios que únicamente se enjuaguen las manos en vez de lavárselas adecuadamente.

7. Lávese las manos utilizando el procedimiento para el lavado de manos adecuado.

8. Coloque sus manos bajo la lámpara ultravioleta y muéstrela a los participantes que sus manos ya no brillan. Ahora pídale a los voluntarios que coloquen sus manos bajo la lámpara ultravioleta y permita que el grupo observe como brillan.

9. Pregúntele a los participantes que pasó y por qué creen que sus manos siguen brillando y las de usted no.

Si no tiene la crema disponible, es importante hacer esta actividad únicamente demostrando el procedimiento correcto en una estación de lavado de manos. Primero lo demostrará usted como instructor y después pedirá que cada uno de los participantes se las lave correctamente antes de regresar a trabajar.

Notas: _____



Actividad de lavado de manos

