



Safety Stand-Down

La Vida es Mejor con las Manos Limpias

Siga cinco pasos para lavarse las manos de la forma correcta

Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden detener la propagación de los microbios de una persona a otra y en toda la comunidad, desde sitios como su casa y lugar de trabajo hasta guarderías infantiles y hospitales.

Siga siempre estos cinco pasos:

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
2. **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Restriéguese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.

Use un desinfectante de manos cuando no pueda usar agua y jabón

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones. Si no dispone inmediatamente de agua y jabón, puede usar un [desinfectante de manos](#) que contenga al menos un 60 % de alcohol. La forma de saber si el desinfectante contiene al menos 60 % de alcohol es leyendo la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones. Sin embargo,

- Los desinfectantes **no** eliminan todos los tipos de microbios.
- Es posible que los desinfectantes de manos no tengan la misma eficacia si las manos están visiblemente sucias o grasosas.

Cómo usar un desinfectante de manos

- Aplíquese el gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- Frótese las manos.
- Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos.

(Note: Have each person present sign the back of this form.)

Signature of Foreman Date