Wash Your Hands – Give Yourself a Hand Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Suponemos que todo el mundo sabe lavarse las manos, pero muchos trabajadores no se dan cuenta de lo importante que puede ser el lavado de manos y el cuidado de la piel en la prevención de enfermedades. El cuidado adecuado de la piel y la protección de las manos contribuyen a que los trabajadores sean productivos y sigan trabajando.

CUÁL ES EL PELIGRO

GÉRMENES Y MANOS SIN LAVAR

- La gente se toca con frecuencia los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta. Los gérmenes pueden entrar en el cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca y enfermarnos.
- Los gérmenes de las manos sin lavar pueden entrar en los alimentos y bebidas mientras la gente los prepara o los consume. Los gérmenes pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas, en determinadas condiciones, y enfermar a las personas.
- Los gérmenes de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como pasamanos, tableros de mesa o juguetes, y luego transferirse a las manos de otra persona.

ENFERMEDAD CAUSADA POR LA FALTA DE LAVADO DE MANOS O POR LAVARSE LAS MANOS DE FORMA INADECUADA.

Enfermedad respiratoria grave. Si no se lava las manos, se enfermará. Puede coger un resfriado común. Pero los riesgos son mucho más graves que eso. Covid-19, gripe, neumonía, adenovirus e incluso la enfermedad de manos, pies y boca son enfermedades respiratorias que puede contraer por no lavarse las manos.

Diarrea. Las enfermedades relacionadas con la diarrea pueden atacar fácilmente a las personas que no se lavan las manos. Las bacterias y los virus de las heces (caca) pueden causar diversas enfermedades relacionadas con la diarrea, como la salmonela, el norovirus y la E. coli 0157.

Intoxicación alimentaria – Contaminación cruzada. Cuando cocine, es esencial que se lave con frecuencia para evitar la contaminación cruzada. Alimentos como la carne cruda, las verduras sucias o los huevos pueden albergar bacterias potencialmente dañinas que pueden enfermar si no se manipulan correctamente.

Infectar a otras personas. Cuando toca el pomo de una puerta después de haberse tocado los ojos, la boca, la nariz o la cara, está poniendo en riesgo de contagiarse sus gérmenes a quien lo toque después de usted. Cuando usted toca ese pomo, también se contagia de los gérmenes de todos los que lo han tocado antes que usted.

Pone en peligro a las personas con sistemas inmunitarios débiles. Si no se lava las manos después de ir al baño o no toca alimentos potencialmente contaminados, puede crear enormes complicaciones a las personas con sistemas inmunitarios debilitados que le rodean.

Contribuir a la resistencia a los antibióticos. Menos infecciones significan menos tratamientos antibióticos generalizados, y el uso excesivo de antibióticos es la principal causa de resistencia a los antibióticos. Lavarse las manos también puede prevenir la propagación de enfermedades difíciles de tratar por gérmenes que ya se han hecho resistentes a los antibióticos.

Demasiada dependencia del desinfectante de manos. No es sólo el jabón el que elimina los gérmenes patógenos de las manos. La acción mecánica adicional de hacer espuma y la fricción de frotarse las manos y eliminar los gérmenes y restos es lo que hace que lavarse las manos sea más eficaz.

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN DE LAS MANOS EN EL TRABAJO

Lavarse las manos en el trabajo no sólo forma parte de la higiene personal de las manos, sino que también ayuda a minimizar la propagación de enfermedades que se producen con las manos sucias. Lavarse las manos es una forma eficaz de eliminar los gérmenes, la suciedad y otras impurezas de las manos, y evita su propagación a otras superficies.

CUANDO LAVARSE LAS MANOS EN EL TRABAJO

No hay límite en el número de veces que debes lavarte las manos en el trabajo. Sin embargo, no espere a tener las manos visiblemente sucias para lavarse. Unas manos limpias evitan la propagación de gérmenes y virus como el Covid-19.

Lávese las manos en el trabajo cuando:

- Nada más llegar al trabajo.
- Antes y después de comer o preparar alimentos
- Después de ir al baño
- Después de manipular la basura
- Entre reuniones
- Al utilizar equipos de oficina compartidos, como fotocopiadoras
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz
- Siempre que tenga las manos sucias
- Después de dar la mano a alguien

Cómo lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos lleva al menos 20-30 segundos para eliminar la mayoría de las bacterias y virus de las manos.

1. Humedézcase las manos con agua corriente limpia.
2. Lávese las manos con jabón antibacteriano, manteniendo el jabón líquido por toda la superficie de las manos.
3. Frote las palmas de las manos para lavarlas uniformemente con el jabón antibacteriano.

4. Enjabónese el dorso de las manos, asegurándose de llegar entre los dedos y a través de los nudillos.
5. Frote los nudillos para limpiarlos.
6. No olvide limpiarse también los pulgares.
7. Repase los dedos, los nudillos, las palmas de las manos y el pulgar para fregar cualquier parte que se le haya pasado por alto.
8. Enjuáguese las manos y séqueselas con toallas de papel limpias, o sacuda el exceso de agua y séquese al aire si no dispone de toallas limpias.
9. En este punto, puede utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol para completar la desinfección de las manos o renunciar al desinfectante de manos para la limpieza habitual. El jabón de manos antibacteriano debería haber eliminado los restos de microorganismos de su piel.

LOS MEJORES CONSEJOS PARA MANTENER LAS MANOS LIMPIAS Y LIBRES DE GÉRMENES

- Lleve consigo una botellita de jabón líquido para lavarse las manos, sobre todo si su oficina no dispone de jabón.
- Considere la posibilidad de incluir un desinfectante de manos en su bolsa de trabajo, ya que hay ocasiones en las que lavarse las manos puede ser un inconveniente, o si no hay agua y jabón disponibles.
- La mayoría de los jabones del mercado son eficaces para eliminar los gérmenes, por lo que utilizar jabón para pieles sensibles no supone una gran diferencia, siempre que se lave las manos con jabón.
- Evite tocar superficies sospechosas y limpie cualquier partícula de comida de su escritorio.

CONCLUSIÓN

Muchas personas comprenden ahora que la higiene de las manos es una forma esencial de protegerse de la transmisión de persona a persona a través del contacto con las manos y las superficies contaminadas.