

**AGENCIA DE SERVICIOS DE SALUBRIDAD - CONDADO DE SANTA CRUZ**  
**SERVICIOS DE SALUBRIDAD AMBIENTAL**  
**701 OCEAN ST., CUARTO #312, SANTA CRUZ, CA 95060 (831) 454-2022**

**INSTRUCCIONES PARA LAVARCE LAS MANOS**

**INTRODUCCION**

Mala higiene personal es un factor mayor que contribuye a enfermedades de comida. Muchas bacterias y virus que causan enfermedades por medio de la comida se pueden transferir de la gente a la comida. Las bacterias y virus pueden acarrearse en la nariz, el pelo, la piel y debajo de las uñas del trabajador. La gente que trabaja con la comida puede prevenir la contaminación de la comida con bacterias y virus dañinos lavándose las manos apropiadamente.

**PROCEDIMIENTO PARA LAVARCE LAS MANOS**

Aunque parezca que lavarce las manos es fácil, sí hay una manera apropiada para lavarce las manos para asegurar la limpieza y mantener la seguridad de la comida. El lavarce las manos apropiadamente es una barrera contra la contaminación de la comida y es la responsabilidad de cada trabajador. Se recomienda que siga estos simples pasos:

- Moje las manos y brazos con agua tibia.
- Utilice un jabón anti-bacterial y enjabónece las manos y los brazos.
- Lávece completamente las manos y brazos. Puede utilizar una brocha de uñas para limpiar debajo de las uñas y entre los dedos.
- Lávece cuando menos por 20 segundos.
- Enjuáguese completamente con agua tibia que esté corriendo.
- Séquece las manos con una toalla desechable o con una secadora de aire. **Nunca** use toallas de trapo o delantares.

**CUANDO DEBEN LAVARCE LAS MANOS?**

Las bacterias y virus pueden acarrearse en la gente. Entonces es muy importante lavarce las manos frecuentemente y después de cualquier posibilidad de contaminación. **Siempre** lave sus manos:

- Después de ir al escusado.
- Después de toser, estornudar, comer, tomar, fumar, o después de tocar su piel o su pelo.
- Después de trabajar con equipo o utensilios sucios.
- Después de limpiar o recoger i tirar la basura.
- Inmediatamente antes de empezar cualquier preparación de comida y después de descansos.
- Durante la preparación de comida y cuantas veces sea necesario para prevenir contaminación - especialmente cuando se trabaje con comidas crudas y esté cambiando de tareas.
- Si utiliza guantes de plástico, aplican los mismos reglamentos. Acuérdece de lavarce las manos antes de ponerse los guantes y lave o cambie sus guantes después de descansos; después de tocar comidas crudas; después de cambiar tareas, etc.

**FACILIDADES APROPRIADAS PARA EL LAVADO DE MANOS**

Mantenga facilidades apropiadas para el lavado de manos y ponga el ejemplo para animar a los trabajadores que practiquen una buena higiene personal.

- Provea un lavamanos accesible con agua fría y agua caliente. No utilice el lavamanos o fregadero para preparar o guardar cosas de la cocina o comida.
- Provea jabón y toallas desechables y una brocha para las uñas, y revise regularmente los dispensadores. Mantenga repuestos a la mano.
- Fije letreros que señalen lavarce las manos para recordarle a los trabajadores que se laven las manos frecuentemente.
- Entrene los trabajadores sobre las técnicas apropiadas para lavarce las manos. Explique por qué para la seguridad de la comida es importante lavarce las manos. Vjile los trabajadores para asegurar buenas costumbres de higiene personal.

Para más información sobre la protección de comida, por favor llame al Servicio de Salubridad Ambiental al teléfono (831) 454-2022.