

**UNAP****COMITÉ DE SEGURIDAD y SALUD EN EL TRABAJO  
(CSST – Resolución Rectoral N° 0077-2022-UNAP)**

*“Año de la Unidad, la paz y el desarrollo”*

### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 08:**

#### **“El Correcto Lavado de Manos”**

#### **INTRODUCCION:**

Lavarse las manos es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir las intoxicaciones alimentarias cuando esté preparando alimentos para usted o para sus seres queridos. Sus manos pueden propagar microbios en la cocina.

#### **INFORMACION:**

Lavarse las manos frecuentemente es una de las mejores maneras de evitar enfermarse y contagiar enfermedades. Infórmate acerca de cuándo y cómo lavarte las manos adecuadamente. Algunos de estos microbios, como la Salmonella, pueden enfermarlo gravemente. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón es una forma fácil de prevenir que se propaguen microbios alrededor de su cocina mientras manipula y prepara los alimentos.

#### **Causas**

No lavarse las manos es un tema delicado porque es un factor de riesgo para enfermarnos y contagiarnos de cualquier virus, bacteria, microbio. Que muchas veces nos puede llevar a la muerte.

#### **Consecuencias**

Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- **Influenza.** Distintos tipos de influenza pueden propagarse al no lavarse las manos, incluyendo la H1N1.
- **Diarrea.** Miles de personas mueren al año a causa de enfermedades diarreicas que se contagian por no lavarse las manos.
- **Enfermedades respiratorias.** La gripe y el resfriado común pueden evitarse si se lavan las manos, ya que se eliminan los microorganismos que causan estas enfermedades.
- **Hepatitis A.** Se transmite vía fecal-oral.
- **Infecciones corporales.**
- **Cólera.**
- **Fiebre tifoidea.**

#### **Prevención**

No existe el número exacto de veces que debemos lavarnos las manos, pero si debemos lavarnos las manos con frecuencia y cuando sean necesario. **LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE.** Debemos lavarnos las manos teniendo en cuenta lo siguiente:

- **Antes, durante y después** de preparar alimentos
- **Antes y después** de comer algo
- **Antes y después** de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
- **Antes y después** de tratar una cortadura o una herida
- **Después** de ir al baño
- **Después** de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar



- **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- **Después** de tocar la basura

**PASOS PARA EL CORRECTO LAVADO DE MANOS**



Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



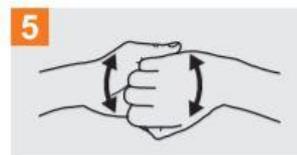
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



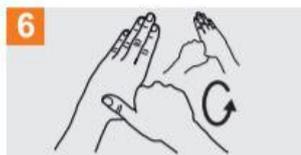
**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



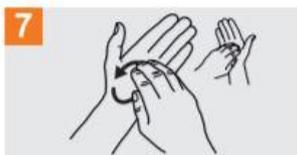
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



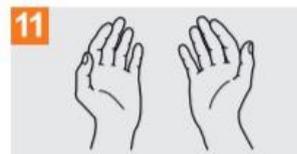
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

**CONCLUSIÓN:**

**“LA VIDA ES MEJOR CON LAS MANOS LIMPIAS”**

**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”**