

## Hojas de consejos

### Practicar el lavado de manos adecuado

Mantener las manos limpias es especialmente importante para mantenerse saludable y ayudar a prevenir la propagación de enfermedades e infecciones respiratorias y diarreicas. El personal debe enseñar y modelar buenas habilidades para lavarse las manos y ayudar a los niños que necesitan ayuda.

Para que sea eficaz, es importante que el lavado de manos se realice correctamente. Por ejemplo, debe frotarse las manos durante al menos 20 segundos para deshacerse de las bacterias. Los pasos correctos para lavarse las manos deben publicarse en los lavamanos en todo el entorno de cuidado infantil. Los carteles instructivos con dibujos también pueden ayudar a los niños a seguir los pasos. (Vea la sección de recursos adicionales para carteles imprimibles.)

#### Instrucciones para lavarse las manos

1. Mojar las manos con agua corriente
2. Utilizar jabón líquido
3. Lávese las manos durante 20 segundos
4. Enjugarse las manos con agua corriente
5. Seque las manos con una toalla de papel desechable de un solo servicio
6. Cierre el grifo con la toalla de papel
7. Tire una toalla de papel en el bote de basura forrado

### Use jabón líquido regular

El jabón líquido común es eficaz para eliminar la suciedad y los gérmenes y se recomienda en

entornos de cuidado infantil porque el jabón en barra puede albergar bacterias.

No se recomiendan los jabones antimicrobianos ya que existe la preocupación de que su uso pueda dar lugar a cepas de bacterias resistentes, lo que hace más daño que bien.

### ¿Cómo se propagan los gérmenes?

Las manos son la parte del cuerpo más expuesta a los gérmenes. Tocarse los ojos, la boca, la nariz o los alimentos puede transferir gérmenes al cuerpo. Los gérmenes pueden propagarse de otras personas o superficies cuando usted:

1. Toque sus ojos, nariz o boca con las manos sin lavar.
2. Prepare o coma alimentos y bebidas sin lavarse las manos.
3. Toque superficies u objetos contaminados.
4. Suénese la nariz, tosa o estornude en las manos y luego toque las manos de otras personas u objetos comunes.

### Tiempos clave para lavarse las manos

Usted puede ayudar a usted mismo ya su programa de cuidado infantil a mantenerse saludables lavándose las manos con frecuencia, especialmente durante los siguientes momentos clave, cuando es más probable que contraiga y propague gérmenes.

### Los niños y los proveedores deben lavarse las manos:

- Después de llegar y antes de partir
- Después de ir al baño

- Después de usar el patio de recreo, el gimnasio o la sala de músculos grandes
- Después del contacto con fluidos corporales
- Después de tocar la basura
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después del contacto con mascotas, jaulas de mascotas y otros productos para mascotas, alimentos / premios para mascotas o desechos de animales
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes y después de comer
- Antes y después de cuidar a alguien en casa que está enfermo de vómitos o diarrea
- Antes y después de tratar un corte o herida
- Antes y después de usar mesas de agua, plastilina o materiales sensoriales
- Siempre que las manos estén visiblemente sucias

**Además, los proveedores deben lavarse las manos:**

- Antes de ayudar a los niños a la hora de comer
- Antes y después de aplicar medicamentos o ungüentos
- Antes y después de dispensar medicamentos orales
- Después de cambiar pañales o ayudar a un niño que ha usado el baño

### Limpiar las manos con desinfectante para manos

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol (verifique la etiqueta para asegurarse).

Aunque los desinfectantes pueden reducir rápidamente los gérmenes en las manos en muchas situaciones, es posible que no:

- Eliminen todo tipo de gérmenes.
- Sean tan efectivo cuando la materia orgánica (suciedad, comida, grasa u otro material) sea visible en las manos.
- Quiten las sustancias químicas nocivas, como pesticidas y metales pesados, de las manos.

*La ingestión de desinfectantes para manos a base de alcohol puede causar intoxicación por alcohol si se ingiere más de un par de tragos. **Manténgalo fuera del alcance de los niños pequeños y supervise su uso.***

### Recursos Adicionales

Departamento de Salud de MN | Higiene de manos  
[www.health.state.mn.us/people/handhygiene](http://www.health.state.mn.us/people/handhygiene)

Departamento de Salud de MN | Materiales impresos sobre higiene de manos  
[www.health.state.mn.us/people/handhygiene/materials.html](http://www.health.state.mn.us/people/handhygiene/materials.html)

CDC | Lavarse las manos: Las manos limpias salvan vidas  
[www.cdc.gov/handwashing/index.html](http://www.cdc.gov/handwashing/index.html)

CDC | Hojas informativas sobre el lavado de manos  
[www.cdc.gov/handwashing/fact-sheets.html](http://www.cdc.gov/handwashing/fact-sheets.html)

CDC | Carteles de lavado de manos  
[www.cdc.gov/handwashing/posters.html](http://www.cdc.gov/handwashing/posters.html)

Para obtener más información, visite  
[www.inclusivechildcare.org](http://www.inclusivechildcare.org).

Copyright © 2021 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Servicios Humanos de Minnesota.