



*A Union of Professionals*

## Health and Safety Program

# Higiene de las Manos en Situaciones de Emergencia

*Adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*

Después de una emergencia, puede ser difícil encontrar agua corriente. Sin embargo, todavía es importante lavarse las manos para evitar enfermedades. Es mejor lavarse las manos con agua y jabón, pero cuando el agua no está disponible, usted puede usar un gel desinfectante para las manos a base de alcohol hechos para ese propósito. A continuación, hay algunos consejos de cómo lavarse las manos con agua y jabón y con este gel desinfectante. Por favor comuníquese con el departamento de Salud y Seguridad de AFT al 800-238-1133 extensión 5674 o 5677 para más información.

### ¿Cuándo debe lavarse las manos?

1. Antes de preparar o comer alimentos
2. Después de usar el baño
3. Después de cambiar pañales o limpiar a un niño después de que haya ido al baño
4. Antes y después de haber atendido a alguien que está enfermo
5. Después de manipular alimentos, particularmente carne cruda, aves de corral o pescado
6. Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
7. Después de haber tocado animales, o excrementos de animales
8. Después de tocar la basura
9. Antes y después de tratar heridas o cortaduras

### Técnicas para la higiene de las manos con gel desinfectante para las manos a base de alcohol

Cuando las manos están visiblemente sucias, se deben de lavar con agua y jabón cuando estén disponibles. Sin embargo, de no ser así, use un gel desinfectante para las manos a base de alcohol. Cuando lo use, aplique el gel en la palma de una mano y frote las dos manos juntas, cubriendo todas las superficies de las manos y dedos, hasta que las manos estén secas. Tenga en cuenta que el volumen que se necesita para reducir el número de bacterias en las manos varía según el producto. La frotación de manos con este gel desinfectante reduce el número de gérmenes en la piel y es de acción rápida.

## ***Técnicas para la higiene de las manos con agua y jabón***

### **Técnicas apropiadas cuando se lave las manos con agua y jabón:**

1. Coloque sus manos juntas bajo el agua (agua tibia si es posible).
2. Frótese las manos por lo menos 15-20 segundos (con jabón si es posible). Lávese bien todas las superficies, incluyendo las muñecas, la parte interior (palmas), la parte exterior (dorso) de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Limpie la suciedad por debajo de las uñas.
4. Enjuáguese bien las manos con agua.
5. Séquelas completamente con una toalla limpia si es posible (esto ayuda a eliminar los gérmenes). Sin embargo, si las toallas no están disponibles, está bien secarlas con aire.
6. Dé palmaditas suaves sobre su piel en lugar de restregarla para evitar manos agrietadas o cortadas.
7. Si usa una toalla desechable, tírela a la basura.

Para más información, visite <https://www.cdc.gov/disasters/floods/sanitation.html>, o llame a CDC al 800-CDC-INFO (800-232-4636, inglés y español)