

# Hoja de consejos de seguridad para empleados de limpieza:

consejos sobre salud y seguridad para prevenir lesiones relacionadas con el trabajo de limpieza



Marzo de 2020

Edición 2, volumen 2



## Protéjase del COVID-19: ¡lávese las manos!

**Lavarse las manos** es una de las maneras más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes. Las manos limpias evitan que los gérmenes se propaguen y así protege a su comunidad.

### Lávese las manos con frecuencia, especialmente cuando sea probable que tenga o propague los gérmenes:

- **Antes, durante y después** de preparar alimentos
- **Antes de comer**
- **Antes y después** de cuidar a una persona enferma en que tenga vómito o diarrea
- **Antes y después** de tratar una cortada o herida
- **Antes y después de desinfectar superficies y antes** de tocar una superficie que ha sido desinfectada; después de tocar una superficie que aún no se ha limpiado
- **Después de lavar los baños**
- **Después** de ir al baño
- **Después** de cambiar pañales o limpiar a un niño que fue al baño
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar
- **Después** de tocar a un animal, alimento para mascotas o desechos de animales
- **Después** de manipular alimentos o bocadillos para mascotas
- **Después** de tocar la basura o de vaciar los basureros

### Cinco pasos para lavarse las manos correctamente, siempre:

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplique jabón.
2. **Haga espuma con el jabón y tállese** las manos incluyendo el dorso de las manos, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Hágalo** al menos durante 20 segundos. ¿Qué hacer para contar el tiempo? Tararee la canción de “Feliz cumpleaños” dos veces.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séquese** las manos usando una toalla limpia o deje que se sequen con el aire.

### Use desinfectante de manos cuando no haya agua y jabón

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol. **Los desinfectantes pueden reducir rápidamente el número de gérmenes en las manos en muchas situaciones. Sin embargo,** los desinfectantes **no** eliminan todos los tipos de gérmenes. Instrucciones para usar desinfectante de manos:



1. Aplique el producto en gel en la palma de una mano.
2. Frótese las manos.
3. Frote el gel sobre todas las superficies de las manos y dedos hasta que estén secas las manos. Esto debería tardar unos 20 segundos.