



LAVADO DE LAS MANOS DURANTE LA COVID-19

Información importante:

Aunque este tema puede parecer solamente correctivo, hay una manera apropiada de lavarse las manos que debe comunicarse a los trabajadores, en especial durante una pandemia como la de COVID-19. El interior de esta caja de herramientas empieza con un mensaje para transmitir esta idea a los trabajadores.

CÓMO USAR ESTA CHARLA DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS:

En esta caja de herramientas se resumen los procedimientos básicos de seguridad relacionados con el lavado de las manos durante la COVID-19. **En cada sitio de trabajo deberá designarse a un Oficial para la COVID-19 (que podría ser también el Oficial de Salud y Seguridad) que ayudará con el cumplimiento de estas medidas.**

Por favor, observe que: El propósito de este documento no es reemplazar ninguno de los procedimientos aprobados que se están aplicando en el sitio de trabajo.

Para limitar la propagación de la COVID-19, no les pase este documento a los trabajadores para que lo firmen, como se ha hecho con otras charlas de la caja de herramientas del LHSFNA.

Comuníquese con la División de Salud y Seguridad Ocupacional del LHSFNA por el 202-628-5465 si desea hacer preguntas o comentarios o solicitar más ayuda. Puede pedir otras charlas de la caja de herramientas del Fondo en: www.lhsfna.org o llamando al número mencionado.

ANTECEDENTES:

Varios estudios han demostrado que 95% de las personas no se lavan bien las manos y, durante esta pandemia, el lavado correcto de las manos es fundamental para no contagiarse ni propagar la COVID-19. A menudo, se considera que lavarse manos es la primera línea de defensa después de la eliminación de la exposición al virus.

Por años, usted se ha lavado las manos todos los días. Quizás por eso mismo, podría pensar que este tema es trivial, pero no lo es. Lavarse las manos de la manera adecuada es importante. Dicho en pocas palabras, salva vidas porque detiene la propagación de gérmenes. Se trata de una cuestión de sentido común y funciona, pero hay que hacerlo bien para que sea realmente eficaz.

Mantener nuestras manos limpias es uno de los pasos más importantes que debemos dar para evitar enfermarnos y propagar gérmenes a otras personas, en especial el virus de la COVID-19. Lavarse las manos con esmero puede reducir el riesgo de infecciones respiratorias, como la COVID-19, el resfriado y la gripe.

¿CÓMO SE PROPAGA LA COVID-19?

Además de la aspiración de las gotitas expulsadas por alguien que está tosiendo, estornudando o hablando, tocarse la cara con las manos sin lavar después de haber tocado superficies u objetos contaminados es una manera directa de propagar el virus fácilmente. El virus puede vivir fuera del cuerpo por varias horas o hasta días, dependiendo de la superficie, pero puede eliminarse y destruirse antes de que haya transmisión. Por eso, es tan importante limpiarnos las manos y desinfectar las superficies y los objetos que se tocan mucho.

MOMENTOS CLAVE PARA LAVARSE LAS MANOS

Usted puede protegerse y proteger a otras personas lavándose las manos con frecuencia o usando un desinfectante para las manos cuando no hay agua y jabón disponible, en especial en estos momentos clave:

Mejores prácticas de lavado de las manos específicas para la COVID-19

INFORMACIÓN RÁPIDA

Usar agua caliente para lavarse las manos con jabón no mata más gérmenes, sino que puede irritarle la piel. Use agua fría o tibia.

- ▶ Al llegar a su trabajo, antes de empezar su turno
- ▶ Después de tocar alguna superficie en lugares públicos o espacios con mucha circulación de gente
- ▶ Después de usar el baño
- ▶ Al terminar su turno
- ▶ Antes y después de compartir herramientas o equipo
- ▶ Después de toser, estornudar o soplarse la nariz
- ▶ Después de entrar a su casa
- ▶ Antes y después de cuidar a alguna persona enferma en su casa

Otras de las mejores prácticas para lavarse las manos que no están en la lista anterior

- ▶ Siempre que tenga las manos sucias
- ▶ Antes y después de comer o preparar la comida
- ▶ Antes y después de curar una cortadura o herida
- ▶ Después de tocar la basura

PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS DE LA FORMA ADECUADA

Limpiarse las manos en la obra antes y después de estar en contacto con superficies que se tocan mucho puede protegerlo a usted, a sus compañeros de trabajo y a su familia que está en casa. Los estudios han demostrado que el jabón líquido es tan eficaz como una barra de jabón. Siga estos pasos cada vez que se lave las manos:



LAVADO DE LAS MANOS 101

1. Usar jabón
2. Palma sobre palma
3. Dorso de las manos
4. Dedos entrelazados
5. Base de los pulgares
6. Uñas
7. Muñecas
8. Enjuagarse las manos
9. Secarse las manos

LAVAR POR LO MENOS DURANTE 20 SEGUNDOS

INFORMACIÓN RÁPIDA

Las palmas de las manos y los dedos no son las únicas áreas que tienen que lavarse. Debajo de las uñas puede haber concentraciones elevadas de gérmenes. Por eso, no se olvide de estas áreas cada vez que se lave las manos.

¿QUÉ DEBE HACER SI NO HAY AGUA CORRIENTE NI JABÓN?

Lavarse las manos con agua y jabón es la manera ideal de matar los gérmenes. El agua y el jabón eliminan todo tipo de gérmenes de las manos, mientras que los desinfectantes para las manos matan los gérmenes que se encuentran en la piel. Aunque los desinfectantes para las manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente el número de gérmenes en muchas situaciones, estos deben usarse en las situaciones apropiadas. Si no dispone de agua y jabón, puede utilizar desinfectantes para las manos a base de alcohol que contengan, por lo menos, 60% de alcohol (lea la etiqueta del producto para confirmarlo).

Por suerte, los desinfectantes para las manos sirven para matar el virus que causa la COVID-19. Sin embargo, los desinfectantes para las manos tienen algunas limitaciones:

- ▶ Pueden ocasionar sequedad e infecciones de la piel.
- ▶ No son tan eficaces cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas.
- ▶ No siempre remueven las sustancias químicas perjudiciales, como plaguicidas y metales pesados, como el plomo.

¿Cuál es la mejor manera de usar los desinfectantes para las manos?

- ▶ Aplique una cantidad de desinfectante para las manos del tamaño de una moneda de 10 centavos (dime) en la palma de una mano (hay diferencias según el producto, por eso, lea siempre la etiqueta del producto).
- ▶ Frote el desinfectante en las manos y los dedos hasta que las manos se hayan secado, usando el mismo método que aplica cuando se lava las manos con agua y jabón.

DEBATE Y PREGUNTAS

1. ¿Por cuánto tiempo deben lavarse las manos?
2. Falso o verdadero: para lavarse las manos hay que usar agua tibia.

CONCLUSIONES

1. Lávese las manos por 20 segundos y asegúrese de limpiar todas las partes de las manos, incluso el espacio debajo de las uñas.
2. El desinfectante para las manos no es tan eficaz si usted tiene las manos sucias o grasosas.
3. Evite tocarse la cara si no se ha lavado las manos.

Fecha: _____

Instructor: _____

Por favor, observe que: El propósito de este documento no es reemplazar ninguno de los procedimientos aprobados que se están aplicando en el sitio de trabajo.