

Handwashing Tips



Use hand lotion to prevent chapping. Chapped hands spread disease by holding germs in cracks in the skin.



Avoid jewelry and long or polished fingernails. They provide more complex surfaces that harbor germs and are hard to clean.



Hand sanitizers may be used when supervising children outdoors. Hands must be washed upon returning indoors. Hand sanitizers may not be used for diapering and before serving food outdoors.

When to wash hands

- **Upon arrival** for the day or when moving from one child care group to another
- When hands are **visibly dirty**
- **Before and after:**
 - Food preparation, handling food, serving a child food
 - Eating food, bottle feeding, feeding a child
 - Giving medications
 - Playing in water that more than one person is using
- **After:**
 - Diapering
 - Using the toilet or assisting a child with toilet use
 - Handling body fluids: nasal mucus, blood, saliva, vomit
 - Handling uncooked food, especially raw meat or poultry
 - Handling pets and other animals
 - Playing in sandboxes
 - Being outdoors
 - Removing disposable gloves
 - Cleaning or handling garbage

Wash Those Germs Away! Adult Handwashing Procedures



Handwashing – the best way to prevent the spread of infection



Wet hands.

Have liquid soap and clean disposable or single use towels accessible. Use warm, running water to wet hands (80-110°F in NC).



Apply liquid soap.



Wash hands for 15 seconds.

Rub hands together until lather appears. Wash the front and back of hands, wrists, nail beds, between fingers, and under fingernails and jewelry. Continue for 15 seconds.



Rinse well.

Rinse hands, fingers pointing downward, under warm, running water (80-110°F in NC).



Dry hands.

Use a clean disposable or single-use towel or mechanical dryer to completely dry hands.



Turn water off with the towel.

Dispose of towel in covered trash container lined with a disposable plastic bag.

Consejos para Lavarse las Manos



Use crema para las manos para evitar las manos reseca. Se pueden propagar enfermedades si tiene las manos reseca porque los microbios pueden permanecer en las grietas de la piel.



No use joyería ni tenga uñas largas o con esmalte. Puede ser más difícil lavárselas bien porque tienen superficies más complejas en donde pueden permanecer los microbios.



Puede usar desinfectante para las manos al supervisar a los niños al aire libre. Debe lavarse las manos cuando regrese adentro. No debe usar desinfectante cuando cambie pañales o sirva comida al aire libre.

Cuándo debe lavarse las manos

- Al llegar al trabajo o al ir a trabajar con otro grupo de niños
- Cuando sus manos se vean sucias
- Antes y después de:
 - Preparar, tocar o servir comida a un niño
 - Comer, darle un biberón a un niño, o darle de comer a un niño.
 - Dar medicamentos
 - Jugar con agua si esa agua va a ser usada por más de una persona
- Después de:
 - Cambiar pañales
 - Ir al baño o ayudarlo a un niño a ir al baño
 - Tocar fluidos corporales: mucosidad, sangre, saliva, vómito
 - Tocar alimentos crudos, especialmente carne o pollo
 - Tocar mascotas y otros animales
 - Jugar en cajones de arena
 - Estar al aire libre
 - Quitarse los guantes desechables
 - Limpiar o tocar basura

¡LÁVESE LAS MANOS PARA ELIMINAR ESOS MICROBIOS! PROCEDIMIENTOS PARA ADULTOS PARA LAVARSE LAS MANOS



Lavarse las Manos – la mejor manera de evitar la propagación de infecciones



Mójese las manos.

Tenga a la mano jabón líquido y toallas limpias individuales o desechables. Utilice agua tibia de la llave para mojar las manos (27 a 43 grados centígrados; 80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).



Aplique el jabón líquido.



Lávese las manos por 15 segundos.

Frótese las manos hasta que haga espuma. Lávese la parte de enfrente y de atrás de las manos, muñecas, lo blanco de las uñas, entre los dedos y debajo de las uñas y joyería. Continúe por 15 segundos.



Enjuáguese bien.

Enjuáguese las manos con los dedos apuntando hacia abajo con agua tibia de la llave (27 a 43 grados centígrados; 80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).



Séquese las manos.

Use una toalla limpia individual o desechable o una secadora automática para secarse las manos por completo.



Cierre el agua con la toalla.

Tire la toalla en un basurero cubierto que contenga una bolsa de plástico desechable.



El Centro de Recursos Para la Salud, la Seguridad y el Cuidado de los Niños de Carolina del Norte • 1.800.367.2229 • www.healthychildcarenc.org

El desarrollo, la traducción y distribución del póster del procedimiento para lavarse las manos a los bebés reciben fondos y apoyo por parte del Fund Block Grant de Desarrollo y Cuidado para los Niños del Buró de Cuidado para los Niños, USDHHS, por medio de un contrato entre la División de Carolina del Norte del Desarrollo para los Niños, NCDHHS, y el Departamento de Salud Maternal e Infantil de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill.