



## TAKE 5

### Five Minute Safety Talks

## Lavado de manos

El lavado de manos es una de las mejores maneras de protegerse contra enfermedades. Lávese las manos de forma rutinaria durante todo el día. Puedes ayudarte a ti mismo y a tus seres queridos a mantenerse saludables lavándote las manos con frecuencia, especialmente durante estos momentos clave en los que es probable que estés expuesto y contagiado gérmenes:

1. **Antes, durante y después de** preparar los alimentos
2. **Antes de** comer alimentos
3. **Antes y después de** cuidar a alguien en casa que está enfermo de vómitos o diarrea
4. **Antes y después de** tratar un corte o herida
5. **Después de** usar el baño
6. **Después de** cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el inodoro
7. **Después de** sonarse la nariz, toser o estornudar
8. **Después de** tocar un animal, alimento para animales o desechos animales
9. **Después de** manipular alimentos para mascotas o golosinas para mascotas
10. **Después de** tocar la basura
11. **Después de** tocar superficies de alto contacto como mesas de trabajo, manijas de las puertas, rieles de escalera, etc.

Lavarse las manos es fácil y es una de las maneras más eficaces de prevenir la propagación de gérmenes. Las manos limpias pueden impedir que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y a toda una comunidad.

Siga estos cinco pasos cada vez.

1. Humedezca las manos con agua limpia y corriente (se prefiere caliente), apague el grifo y aplique jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabona la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Frota las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un temporizador? Tararea la canción "Feliz Cumpleaños" de principio a fin dos veces.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua limpia y corriente.
5. **Séquese** las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.



Información recuperada de: <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

*For more information on our Ag Industry specific training,  
contact us at 844-8SAFETY or [www.safetymadesimple.com](http://www.safetymadesimple.com)*

**Fecha de presentación:** \_\_\_\_\_

**Nombre del presentador:** \_\_\_\_\_

**Reconocimiento:**

_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado

**Notas de la discusión en grupo / comentarios:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*For more information on our Ag Industry specific training,  
contact us at 844-8SAFETY or [www.safetymadesimple.com](http://www.safetymadesimple.com)*

---