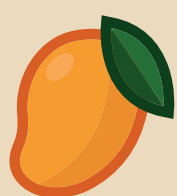


# 3

## Lavado de manos y uso de los guantes



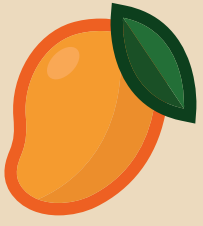
**Kit de capacitación en  
inocuidad de los alimentos  
para la industria del mango**  
**Bodega**



**Producing Safe  
Mangos**

**Mango**  
.org





# El lavado de manos



Hablemos ahora de la práctica individual más importante para mantener los mangos inocuos e higiénicos: el lavado de manos. El lavado de manos es una de las mejores formas de prevenir la transmisión de infecciones y enfermedades.

Durante el transcurso del día, las manos tienen contacto directo con diversos objetos que no siempre están limpios, por lo que éstas podrían contaminarse con microbios. Si las manos no se lavan, esa suciedad y microbios pueden transmitirse fácilmente a los mangos al tocarlos y contaminarlos, por lo tanto es necesario que sus manos se mantengan limpias todo el tiempo.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

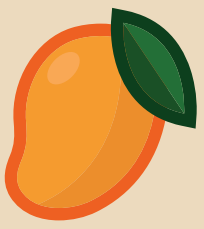




# El lavado de manos







# Importancia del lavado de manos



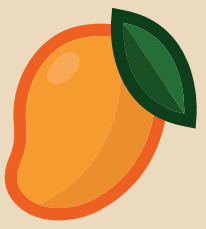
La regla para el lavado de manos es muy sencilla, un buen lavado de manos reduce la cantidad de microbios que podrían estar presentes en ellas.

No importa como sea la estación de lavado de manos en la bodega donde trabaje. Lo importante es lavárselas correctamente como lo indica el procedimiento que vamos a aprender en esta lección.

El lavado de manos es como un seguro de empleo ya que ayuda a reducir el riesgo de contaminación de los mangos.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

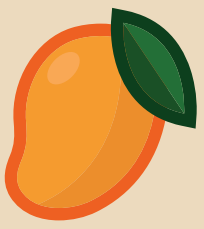




# Importancia del lavado de manos







# ¿Cuándo debo lavarme las manos?



Para ayudar a reducir la posible contaminación lávese muy bien las manos ANTES de:

- Comenzar el turno de trabajo
- Ponerse los guantes.

También debe lavarse las manos DESPUÉS de llevar a cabo las siguientes actividades:

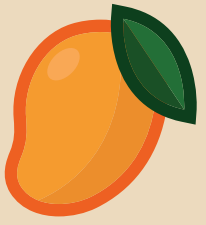
- Usar el baño.
- Tomarse un descanso o comer
- Tocarse la nariz o la cara
- Toser o estornudar en sus manos.

**Notas:** \_\_\_\_\_

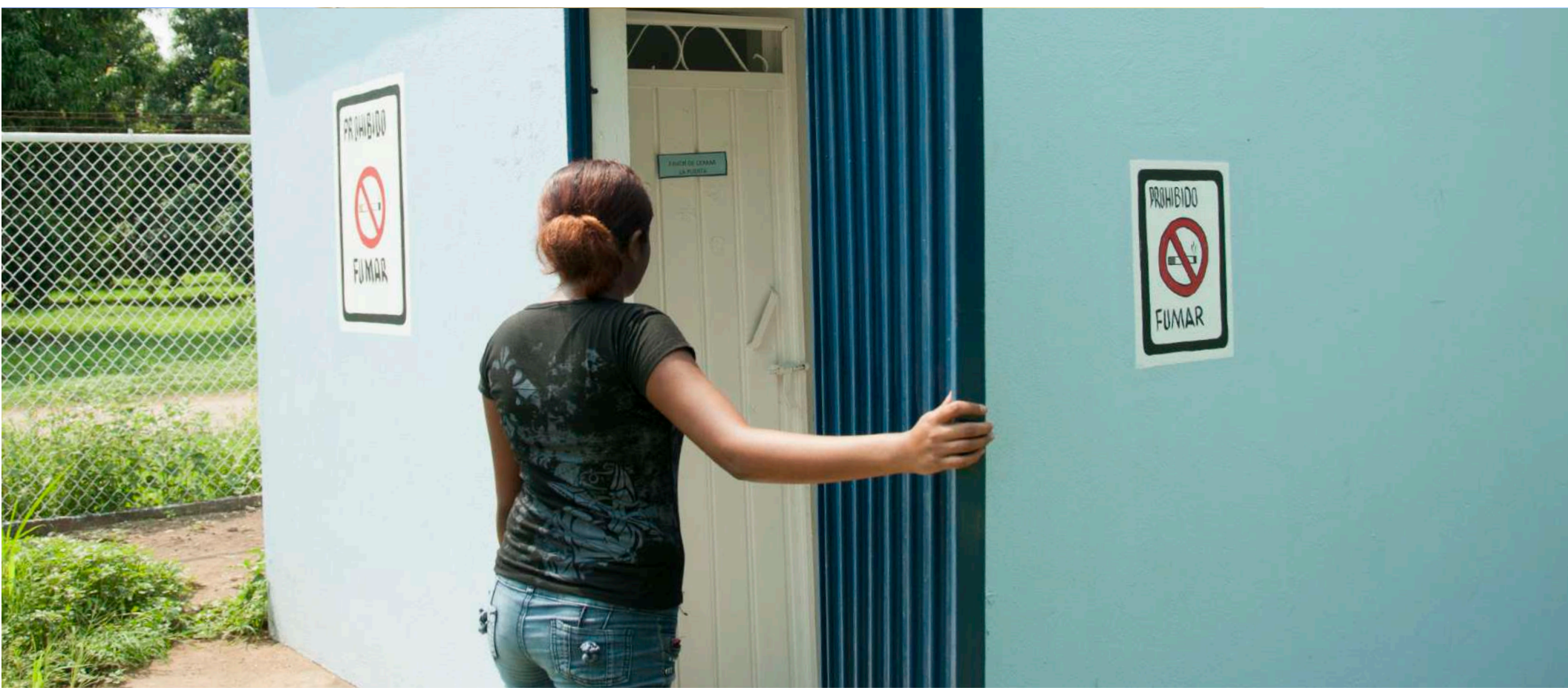
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

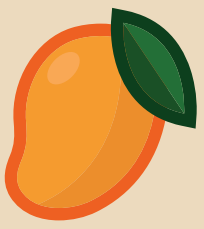




# ¿Cuándo debo lavarme las manos?







# Pasos para el lavado de manos



Existe un procedimiento correcto para lavarse las manos en el trabajo y éste debe de seguirse por todos los empleados en la bodega. Mojarse rápidamente las manos con agua o lavárselas sin usar jabón no es suficiente para remover los microbios o productos químicos de nuestras manos. Los siguientes son los cinco pasos básicos para el lavado adecuado de las manos:

**Paso 1:** Mójese bien las manos con agua limpia.

**Paso 2:** Póngase jabón.

**Paso 3:** Tállese las manos y antebrazos durante aproximadamente 10 a 15 segundos.

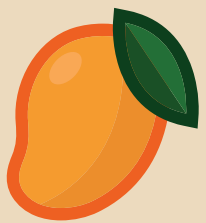
**Paso 4:** Enjuáguese muy bien las manos con agua para eliminar todo el jabón.

**Paso 5:** Séquese las manos utilizando una toalla de papel desechable o algún otro método de secado aprobado como aire caliente.

Si nota que hacen falta jabón o toallas de papel en alguna estación de lavado de manos avísele inmediatamente a su supervisor para que se encargue de corregir este problema.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# Pasos para el lavado de manos

1



2



3



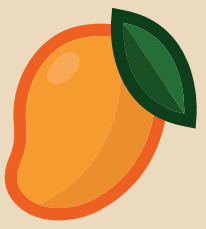
4



5







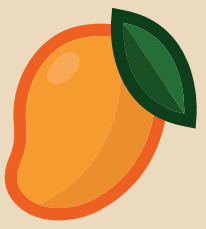
# Paso 1. Mójese las manos con agua



Revisemos detalladamente cada uno de los pasos para lavarnos las manos correctamente. Durante el primer paso debe mojarse las manos con agua limpia.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

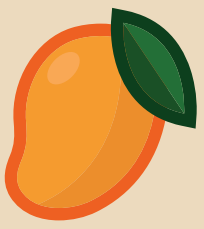




# Paso 1. Mójese las manos con agua







## Paso 2. Póngase jabón



Después póngase una buena cantidad de jabón o detergente en las manos.

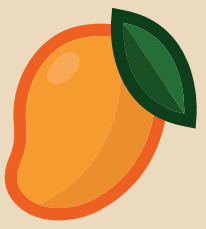
El jabón ayuda a ir soltando la mugre, suciedad y las bacterias que están pegadas a la piel.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

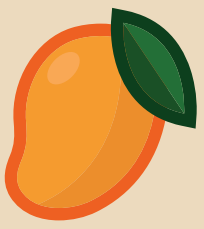




## Paso 2. Póngase jabón







## Paso 3. Tállese durante 10 a 15 segundos



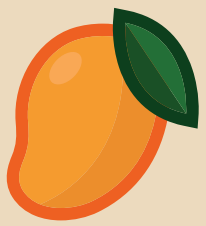
En el tercer paso es necesario frotarse y tallarse vigorosamente las manos y los brazos durante 10 a 15 segundos.

Ponga mucha atención para lograr retirar la suciedad que se encuentra debajo de las uñas y frótese/tállese muy bien las superficies de las manos y brazos y las áreas que se encuentran entre los dedos.

Asegúrese de crear suficiente fricción ya que la fricción es probablemente el factor más importante en la eliminación de bacterias y suciedad de las manos.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

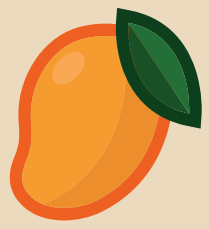




## **Paso 3. Tállese durante 10 a 15 segundos**







## Paso 4. Enjuáguese con agua



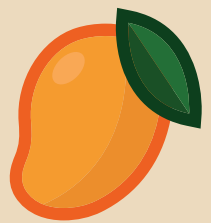
Posteriormente hay que enjuagarse bien las manos con agua limpia, hay que asegurarse de que elimina todo el jabón de sus manos.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

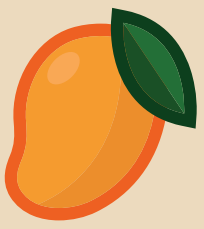




## Paso 4. Enjuáguese con agua







## Paso 5. Séquese las manos con una toalla de papel desechable



Séquese las manos utilizando una toalla de papel desechable o algún otro método de secado aprobado tal como aire caliente o algún suministro continuo de toallas limpias.

No debe de secarse las manos en la ropa, en la vestimenta exterior o en los trapos de trabajo porque estaría contaminando nuevamente sus manos.

No olvide que SIEMPRE debe tirar la toalla de papel desechable en el bote de basura.

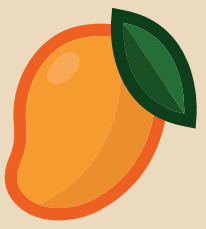
Estos son los cinco pasos para el lavado adecuado de las manos. Si es difícil recordarlos puede revisar los carteles que están colocados en algunas de las estaciones de lavado de manos de la bodega, los cuales muestran la descripción detallada de la forma correcta para lavarse las manos en el trabajo.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

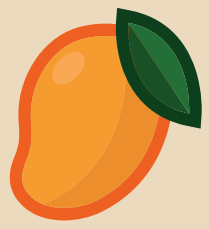




## **Paso 5. Séquese las manos con una toalla de papel desechable**







# Desinfectante para manos



Es posible que algunas empresas requieran el uso de desinfectante o antiséptico para manos en forma de gel después de habérselas lavado. Revise la política de su compañía para ver si es éste el caso.

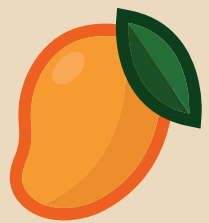
Los desinfectantes para manos son geles o líquidos que reducen el número de microbios presentes en las manos limpias. Los desinfectantes para manos únicamente deben usarse **DESPUÉS** de haberse lavado las manos y **NO** en lugar del lavado de manos.

Está prohibido usar desinfectantes que haya traído de su casa y siempre debe tener en mente que los desinfectantes **NO** sustituyen el lavado de manos.

*[Nota: el uso de desinfectante para manos **NO** necesariamente es un requisito de inocuidad en las bodegas, es opcional y su uso dependerá de cada operación.]*

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

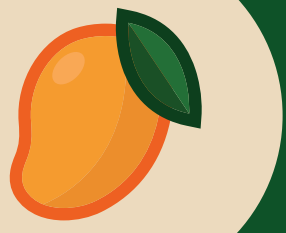




# Desinfectante para manos







# Uso de los guantes



Algunas bodegas requieren que algunos empleados con labores muy específicas utilicen guantes. Utilice únicamente los guantes proporcionados por la compañía.

Los guantes son utilizados para proteger a los alimentos de la contaminación y no para proteger a sus manos de los mangos.

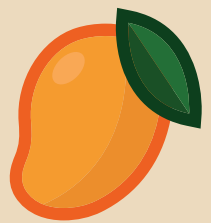
Los guantes le podrían dar una falsa sensación de seguridad a algunas personas, ya que algunos tienen la creencia de que por traer los guantes puestos para trabajar no es necesario lavarse las manos. Pero ¡NO!, los guantes son como sus manos, sólo se mantienen limpios hasta que tocan otras superficies u objetos contaminados. Por lo tanto es muy importante lavarse las manos antes de ponerse los guantes.

La regla general del uso de guantes es muy sencilla: SIEMPRE lávese las manos antes de ponerse un par de guantes limpios.

*[**Note:** el uso de guantes NO necesariamente es un requisito de inocuidad en las bodegas, es opcional y su uso dependerá de cada operación.]*

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

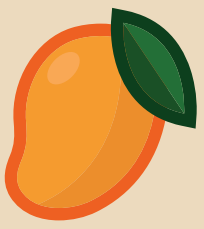




# Uso de los guantes







# Recomendaciones para el uso de los guantes



La siguiente lista incluye algunas recomendaciones para usar los guantes correctamente:

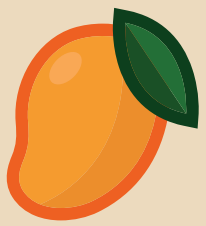
- Utilice los guantes únicamente para la tarea asignada y del tamaño correcto.
- Póngase guantes en ambas manos.
- Quítese los guantes cada vez que salga de su estación de trabajo.
- Cámbiense de guantes cuando toque una superficie sucia o contaminada.
- Póngase guantes nuevos cuando se rompan, rasguen o ensucien.
- No entre al baño con los guantes puestos.
- Quítese los guantes para comer, beber o fumar.
- Cuando se esté poniendo los guantes no les sople o los enrolle al ponérselos.
- Tire los guantes usados en el bote de la basura, no los tire en el piso, ni tampoco afuera del baño.
- Recuerde que los guantes NO sustituyen el lavado de manos. Si no hay guantes o utensilios disponibles en su área de trabajo debe avisarle inmediatamente a su supervisor.
- También es importante avisarle al supervisor si su guante o algún pedazo de guante cayó entre el mango con el que esté trabajando.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

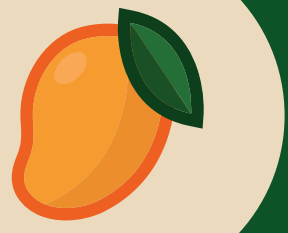




# Recomendaciones para el uso de los guantes







# Actividad: correcto-incorrecto



Para terminar esta sección de la capacitación vamos a repasar un par ejemplos de situaciones que aprendimos el día de hoy y que podrían pasar en la bodega.

*[El objetivo de esta actividad es demostrar las prácticas adecuadas que deben seguirse en la industria de los mangos.]*

¿Qué está incorrecto en la fotografía de arriba?

¿Por qué?

*[Permita a los participantes responder ambas preguntas.]*

La empleada está empacando los mangos con un guante roto. Siempre deberá traer los guantes completos cuando esté trabajando con mangos.

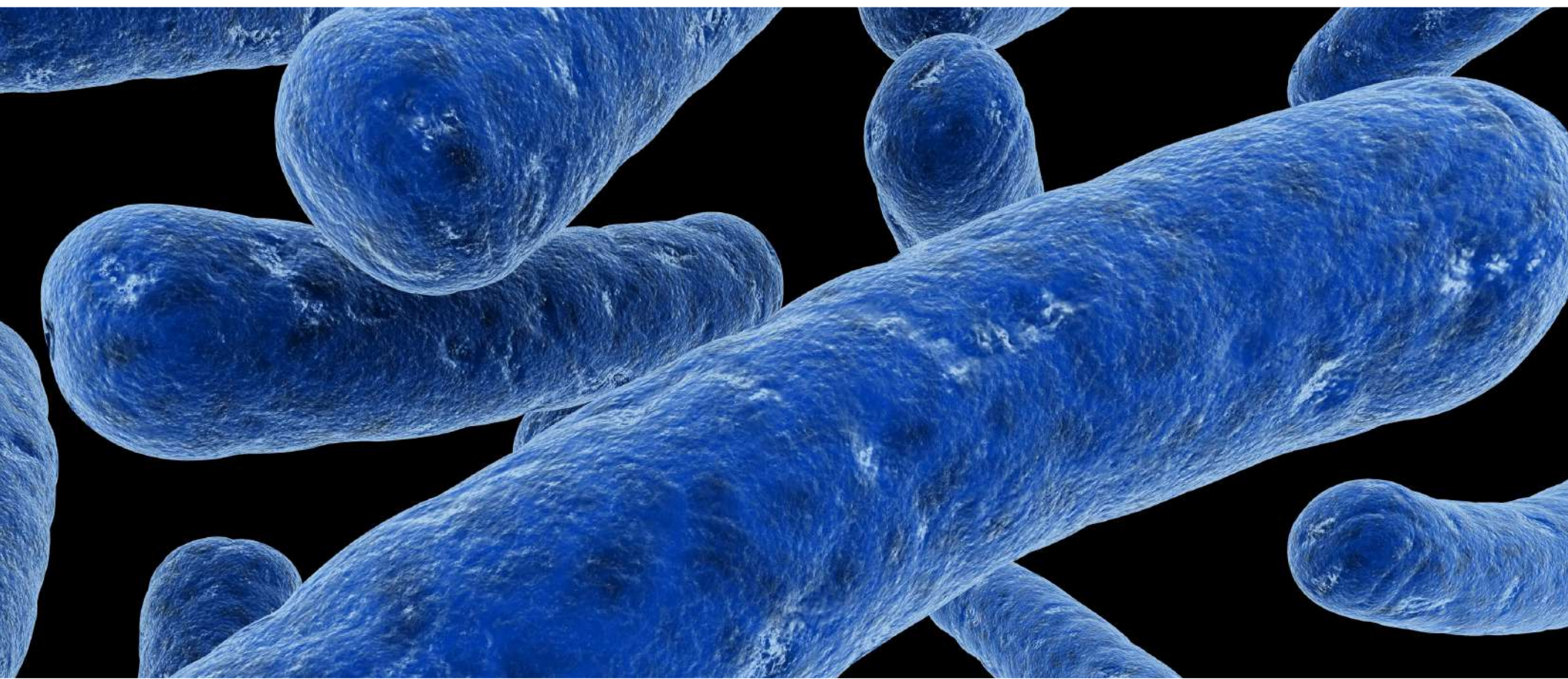
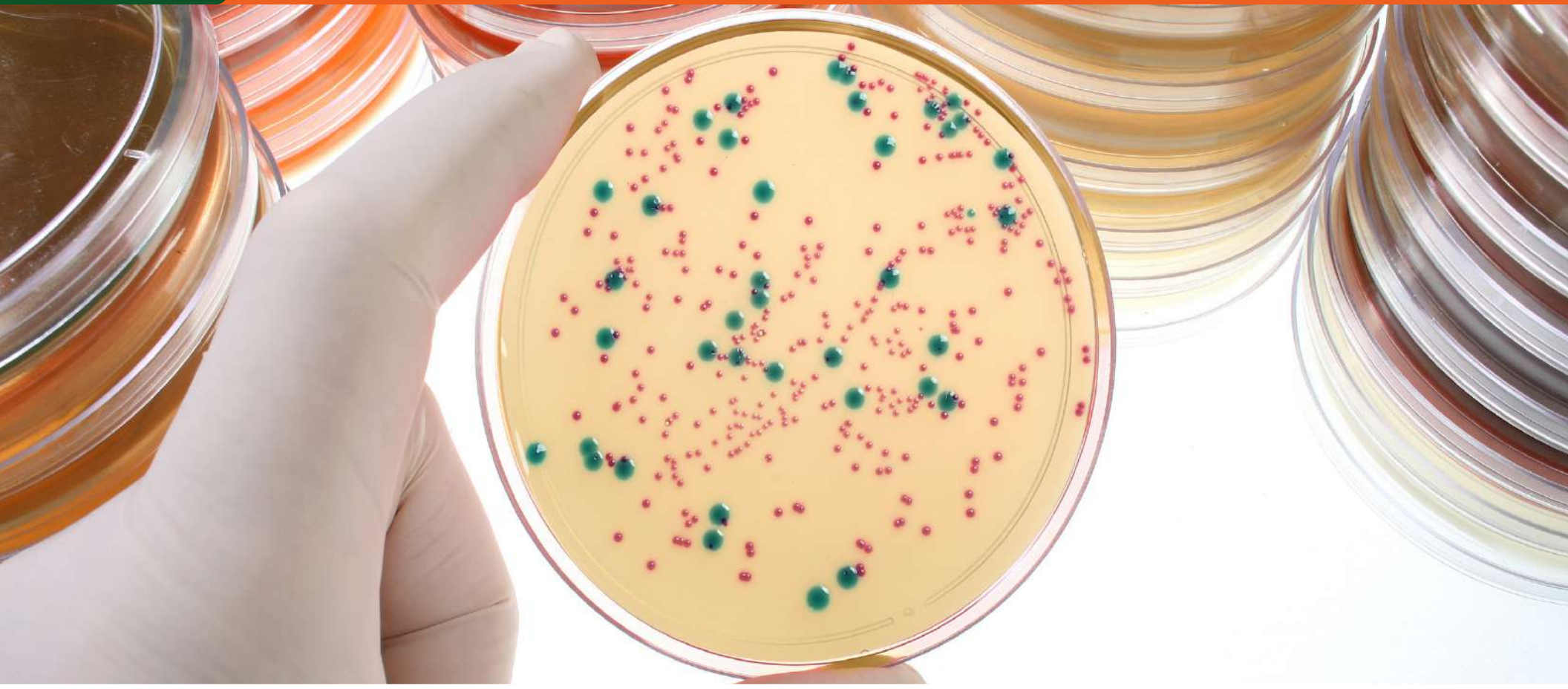
En la fotografía de la parte de abajo se puede observar a la misma persona trabajando de la forma correcta.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

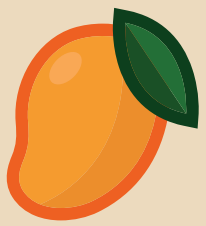




# Actividad: correcto-incorrecto







# Actividad: correcto-incorrecto



¿Qué está incorrecto en la fotografía de arriba?

¿Por qué?

*[Permita a los participantes responder ambas preguntas.]*

La empleada está manejando los mangos sin sus guantes puestos. Siempre que esté trabajando con los mangos deberá traer puestos ambos guantes. En la fotografía de la parte de abajo se puede observar a la misma persona trabajando de la forma correcta, con sus dos guantes puestos.

Este es el final de nuestra discusión sobre el lavado de manos y uso de los guantes.

¿Tienen alguna pregunta?

*[Si tiene la crema GloGerm™ o GlitterBug® proceda a realizar la actividad de lavado de manos incluida en la siguiente página. Si no tiene la crema es muy recomendable hacer una demostración del procedimiento de lavado de manos en una estación de lavado de manos de la bodega.]*

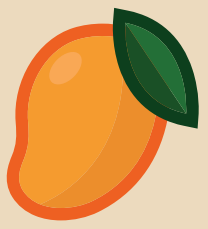
Gracias por su participación y por favor no olviden firmar la lista de asistencia.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

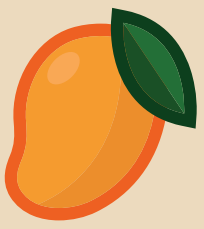




# Actividad: correcto-incorrecto







# Actividad de lavado de manos



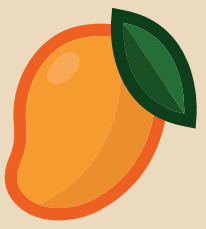
El objetivo de esta actividad es demostrar el procedimiento correcto de lavado de manos.

1. Tenga lista la crema GloGerm™ o GlitterBug® y la lámpara de luz ultravioleta. Puede ordenar el kit de GloGerm™ o GlitterBug® en:
  - GloGerm™ Company - <http://www.glogerm.com/> - 800-842-6622
  - GlitterBug® Brevis Co. - <http://www.glitterbug.com/> - 801-466-6677
2. Antes de comenzar la sesión de capacitación asegúrese de que haya una estación de lavado de manos cerca del lugar donde se lleva a cabo la clase. La estación debe tener agua corriente y estar debidamente equipada con jabón líquido, toallas de papel y un bote para la basura.
3. Lleve a los participantes a la estación de lavado de manos.
4. Aplique crema GloGerm™ o GlitterBug® en sus manos y pregunte a los participantes si hay voluntarios para aplicarles un poco de crema en las manos.
5. Coloque sus manos y las de los voluntarios bajo la lámpara de luz ultravioleta y pídale a los demás participantes que observen. Para ver el efecto de la crema bajo la lámpara de luz UV necesitará que la iluminación del lugar donde se encuentre sea baja.
6. Pídale a los voluntarios que únicamente se enjuaguen las manos en vez de lavárselas adecuadamente.
7. Lávese las manos utilizando el procedimiento para el lavado de manos adecuado.
8. Coloque sus manos bajo la lámpara ultravioleta y muéstrela a los participantes que sus manos ya no brillan. Ahora pídale a los voluntarios que coloquen sus manos bajo la lámpara ultravioleta y permita que el grupo observe como brillan.
9. Pregúntele a los participantes que pasó y por qué creen que sus manos siguen brillando y las de usted no.

Si no tiene la crema disponible, es importante hacer esta actividad únicamente demostrando el procedimiento correcto en una estación de lavado de manos. Primero lo demostrará usted como instructor y después pedirá que cada uno de los participantes se las lave correctamente antes de regresar a trabajar.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# Actividad de lavado de manos

