

Lavado de manos

Pasos simples para el lavado de manos:

1. Abra el grifo.
2. Mójese las manos con el agua.
3. Coloque en sus manos el jabón líquido.
4. Frote sus manos por lo menos durante 20 segundos fuera del agua que sale del grifo. Restriegue la palma y la parte superior de las manos, así como debajo de las uñas y entre los dedos.
5. Enjuáguese las manos por lo menos durante 10 segundos dejando correr el agua del grifo y apuntando los dedos hacia el drenaje.
6. Séquese las manos utilizando una toalla de papel desechable limpia o un secador de manos de aire.
7. Cierre el grifo utilizando una toalla de papel.
8. Arroje la toalla de papel en un recipiente para la basura, que se abra sin usar las manos y que tenga en su interior una bolsa plástica para recoger la basura.

Evite volver a contaminarse:

1. Durante la hora de la merienda y del almuerzo, anime a los/las niños/as a que se laven las manos y a ir directamente a la mesa para evitar que se vuelvan a contaminar las manos.
2. Se sugieren con gran énfasis el uso separado de lavatrastos o lavamanos para la preparación de los alimentos y el lavado de las manos. Si se tiene que utilizar el mismo lavabo para fines múltiples, se debe limpiar y desinfectar después de haber cambiado los pañales o de haber usado el baño, y antes de la preparación de los alimentos.

Canción para lavarse las manos – (20 segundos-cante dos veces)

(Cante con la música de la “canción del bote” (Row, Row, Row Your Boat)) *Lávate, lávate, lávate las manos, el aseo es fundamental. Frótate, frótate, frótate las manos, a los gérmenes hay que eliminar.*

Cuándo lavarse las manos:

- Al momento de llegar al programa
- Antes y después de cocinar, servir o manipular alimentos
- Antes y después de comer
- Después de limpiar derramamientos o del contacto con recipientes o tapas de basura
- Después de manipular limpiadores tóxicos o pesticidas
- Después de ir al baño
- Después de cambiar pañales
- Después de estornudar, toser o limpiarse la nariz
- Antes y después de dar medicamentos o aplicar protector solar
- Antes y después del contacto con llagas, cortaduras o raspones
- Después del contacto con fluidos corporales, tales como sangre, mucosidad o vómito
- Después de jugar al aire libre
- Después de jugar con arena, pintura y pegamento
- Antes y después de jugar con agua
- Después del contacto con juguetes que se han puesto en la boca o chupetes
- Después de cambiar sábanas o ropa sucia
- Después del contacto con mascotas u otros animales o de alimentarlos
- Después de fumar

Fuentes: Family Child Care Environment Rating Scale Revised Edition (Edición revisada de la Escala de clasificación de ambiente para el cuidado familiar de niños/as). Harms, I., Cryer, D., Clifford R., pp. 10, 29. All About ECERS-R. Harms, T., Cryer, D., Riley, C" pp. 114, 124. Academia de Pediatría de Estados Unidos, Sociedad de Salud Pública de Estados Unidos y Centro de Recursos Nacional para la Salud y la Seguridad del Cuidado de Niños/as y Educación Temprana (2012). Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, 3rd Edition (El cuidado de nuestros/as hijos/as: Estándares nacionales de desempeño de seguridad y salud; Directivas para programas de cuidado y educación temprana, 3ra edición. Elk Grove Village, IL; Academia de Pediatría de Estados Unidos y Washington, DC: Asociación de Salud Pública de Estados Unidos. También disponible en <http://nrc.uchsc.edu>.