

 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**HIGIENE PARA LA MANIPULACIÓN**

**DE LOS ALIMENTOS**

Profesor: Nicolás Neira Salas

Curso: 3° A y B

Guía N°3

Semana del 30/03 al 3/04

OA 2 Higienizar y limpiar materias primas, insumos, utensilios, equipos e infraestructura, utilizando productos químicos autorizados y cumpliendo con la normativa sanitaria vigente.

Objetivo de la clase: Aplicar correctamente el lavado de manos

Actividad: Leer atentamente la guía y traspasarla a su cuaderno, a continuación, grabar un video de un correcto lavado de manos que debe durar al menos 20 seg y un máximo de 25 segundos, deben ser enviados al whatsapp +569 79495441

El correcto lavado de manos

Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse y de proteger a su familia para que no se enfermen. Ahora veremos cuándo y cómo se debe lavar las manos para mantenerse sano.

#### Lávese las manos a menudo para mantenerse sano

Usted puede ayudar a que tanto usted como sus seres queridos se mantengan sanos al lavarse las manos a menudo, especialmente durante los siguientes momentos claves en que tienen más probabilidades de contraer y propagar microbios:

* Antes, durante y después de preparar alimentos
* Antes de comer
* Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
* Antes y después de tratar una cortadura o una herida
* Después de ir al baño
* Después de c[ambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño](https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/diapering/index.html)
* Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
* Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
* Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
* Después de tocar la basura

#### Siga cinco pasos para lavarse las manos de la forma correcta

Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden detener la propagación de los microbios de una persona a otra y en toda la comunidad, desde sitios como su casa y lugar de trabajo hasta guarderías infantiles y hospitales.

Siga siempre estos cinco pasos:

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
2. Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séqueselas con una toalla limpia o al aire.

[¿Por qué? Lea sobre los fundamentos científicos detrás de las recomendaciones.](https://www.cdc.gov/handwashing/esp/show-me-the-science-handwashing.html)

#### Use un desinfectante de manos cuando no pueda usar agua y jabón

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones. Si no dispone inmediatamente de agua y jabón, puede usar un [desinfectante de manos](https://www.cdc.gov/handwashing/esp/show-me-the-science-hand-sanitizer.html) que contenga al menos un 60% de alcohol. La forma de saber si el desinfectante contiene al menos 60 % de alcohol es leyendo la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones. Sin embargo,

* Los desinfectantes no eliminan todos los tipos de microbios.
* Es posible que los desinfectantes de manos no tengan la misma eficacia si las manos están visiblemente sucias o grasosas.
* Los desinfectantes de manos quizás no eliminen las sustancias químicas perjudiciales, como pesticidas y metales pesados.

#### Cómo usar un desinfectante de manos

* Aplíquese el gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).
* Frótese las manos.
* Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos