



Lavado de Manos de Alta Velocidad

Guía de entrenamiento para adultos en el lugar de trabajo

Length of Session: 15 to 30 minutes



Oregon State University

Introducción

Esta guía le ayudará a enseñar a sus empleados y compañeros de trabajo sobre los gérmenes y la importancia de lavarse las manos correctamente antes de tocar, preparar o probar alimentos. Con el lavado de manos de alta velocidad (LMAV), grupos de 5 a 30 personas pueden lavarse las manos correctamente en 5 minutos o menos. El LMAV también ahorra tiempo, agua, energía y previene la propagación de enfermedades.

Los pasos adicionales para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 están en cursiva y se muestran en naranja.

Objetivos de capacitación de LMAV

Los participantes podrán:

- Identificar las formas en que se propagan los gérmenes.
- Saber cuando es importante lavarse la manos.



Preparación

- Usar el lavado, cuélguelos cerca del fregadero para lavarse las manos.
- *Informe a los participantes con anticipación para que se cubran la cara.*
- Instale una estación de lavado de manos con un cartel *y mueva la basura a una distancia de 6 pies.*
- Arregle el espacio de entrenamiento de manera que todos puedan mantener *6 pies de distancia.*
- *Considere colocar cinta adhesiva en el piso o banderolas de alambre en el suelo a intervalos de 6 pies para marcar donde deben pararse las personas.*

Conozca y siga las pautas de las autoridades reguladoras, como el Departamento de Agricultura de Oregón, la Autoridad de Salud de Oregón y la Ley de Modernización de la Seguridad Alimentaria.

¿Qué es el método de lavado de manos de alta velocidad?

Divida a los participantes en grupos de 5 a 10 personas. El primer grupo comienza alineándose *a 6 pies de distancia* en la estación de lavado de manos. La primera persona en la fila abre el agua manteniendo un flujo bajo, se moja las manos, sacude el exceso de agua, obtiene jabón y luego comienza a hacer espuma frotando y restregando mientras se mueve hasta el final de la línea *asegurándose de que mida 6 pies.*

Tan pronto como el espacio esté despejado *y manteniendo 6 pies de distancia*, la siguiente persona se acerca al fregadero y repite el proceso.

Los participantes pueden ver su efectividad al notar un aumento de espuma (o burbujas). Anime a los participantes a hacer más burbujas, porque esas burbujas **LEVANTARÁN** los GÉRMESES de sus manos. A medida que cada miembro del grupo avanza en la fila, también debe hacerlo la siguiente persona en el grupo manteniendo *un espacio de 6 pies.*

Cuando la primera persona de cada grupo esté de regreso en el fregadero o en la estación de lavado de manos, se enjuagarán las manos, tomarán una toalla de papel y se alejarán *6 pies de la estación* de lavado de manos mientras se secan las manos y desechan la toalla.

Cuando solo queden tres personas en la fila para enjuagarse las manos, pida al siguiente grupo que se alinee para comenzar el LMAV, *con cuidado de mantener un espacio de 6 pies.* La última persona del último equipo en enjuagarse las manos cierra la llave del agua con una toalla de papel y se seca las manos con una toalla de papel limpia.

Lavado de manos adecuado (1 minuto)

Dirija esta actividad mientras los participantes siguen sus instrucciones durante el entrenamiento de lavado de manos a alta velocidad.

1. Moje las manos y sacuda el exceso.
2. Agregue jabón del dispensador.
3. Frote las palmas hasta que comience a formarse espuma. La espuma y la fricción quitarán la suciedad, la grasa y los gérmenes de las manos.
4. Extienda los dedos y frote entre ellos.
5. Frote el dorso de las manos y los dedos alternado con las palmas de las manos.
6. Envuelva el pulgar y los dedos alrededor del pulgar y gire para cada mano.
7. Envuelva el pulgar y los dedos alrededor de la muñeca y gírelos para cada muñeca.
8. Junte las puntas de los dedos en la palma de la otra mano y frote con movimientos circulares. Cambie de dirección.
9. Use la uña del pulgar para limpiar debajo de cada uña de la mano opuesta.
10. Enjuague y frote las manos con agua de la llave para eliminar la espuma.

Nota: Si está disponible, se puede usar un cepillo de uñas para el paso 9. Los cepillos de uñas deben limpiarse y desinfectarse diariamente a mano o en un lavaplatos.

Fuente: Adaptado de [Follow Five Steps to Wash Your Hands the Right Way](#), Centros para el Control de Enfermedades (CDC)



Actividad opcional de evaluación previa (10 -15 minutos)

Usar una loción que brille bajo una luz negra puede ayudar a los adultos a comprender donde pueden mejorar sus habilidades para lavarse las manos.

Esta actividad utiliza un kit tipo GloGerm con una loción especial y una luz negra. La loción especial es a base de aceite, por lo que se necesitará agua caliente para eliminarla por completo. Se necesitará un área con poca luz para configurar la luz negra de modo que se pueda ver la loción especial. Es de color blanco tiza bajo una luz negra.

El entrenador sigue las instrucciones del fabricante para configurar el kit. Los participantes se alinean a **6 pies de distancia** para aplicar la loción especial que viene con el kit tipo GloGerm, frotan como loción para manos y luego revisan la cobertura de la loción bajo la luz negra.

Luego pídeles que se laven las manos manteniendo una **distancia de 6 pies** antes de recibir instrucciones sobre cómo lavarse las manos. Luego, los participantes ven y autoevalúan sus manos en la luz negra nuevamente **6 pies de distancia** para ver los lugares que normalmente se pierden cuando se lavan las manos. Esto les mostrará donde necesitan mejorar sus habilidades.

Materiales y Suministros Necesarios

- Lavabo o estación de lavado de manos con bote de basura.
- Jabón líquido *en dispensador de bomba
- Toallas de papel
- LMAV**—Poster para adultos +, inglés / español/ bilingüe.
- Banderas con cinta o alambre
- Opcional: cepillo de uñas
- Actividad opcional de evaluación previa: kit tipo GloGerm con loción especial y luz negra. Necesita luz tenue y agua caliente para que funcione mejor.

*No se recomienda el jabón antibacteriano. La investigación de la FDA muestra que, si bien es igualmente eficaz que el jabón suave normal, puede ser más irritante para la piel y tiene ingredientes dañinos para el medio ambiente.

+Ver <https://beav.es/HighSpeedHandWashing> Los carteles se pueden descargar e imprimir gratis y están disponibles en inglés, español, bilingüe y a todo color o en escala de grises.

Guión de capacitación LMAV

Introducción a la seguridad alimentaria (2 minutos)

Guión del capacitador: Los gérmenes y las bacterias están en todas partes. Algunas bacterias son buenas para usted, pero otras no y pueden enfermarlo. Si ha tenido un resfriado, gripe o intoxicación alimentaria, fue causado por gérmenes dañinos.

- ❑ Tosa y estornude en su hombro, no en sus manos.
- ❑ No comparta bebidas, utensilios o comida con su familia, amigos o compañeros de trabajo.
- ❑ No “sumerja dos veces” con el mismo utensilio o comida cuando pruebe o coma alimentos que también se sirven a otras personas. Use una cuchara limpia para cada degustación.
- ❑ Lave sus manos... **
 - Antes de preparar la comida, manipule utensilios limpios o equipo de cocina limpio.
 - Después de tocarse la cara, el cabello, la nariz o el cuerpo, etc.
 - Después de usar el baño.
 - Después de cuidar o manipular animales.
 - Después de toser, estornudar, usar un pañuelo o pañuelo desechable, usar tabaco, comer o beber.
 - Después de manipular utensilios o equipos de cocina sucios.
 - Al cambiar de manipular alimentos crudos a alimentos listos para comer. Por ejemplo, pollo crudo a verduras frescas para ensalada.

** Oregon Department of Agriculture <https://www.oregon.gov/oda/programs/FoodSafety/FoodSafe/Pages/HandWashing.aspx>

Lavado de manos de alta velocidad (10 minutos)

Instrucciones: Forme grupos si hay más de 10 personas.

Establezca expectativas demostrando como lavarse las manos correctamente (página 2 de la guía de capacitación), mostrando una espuma de buena calidad.

Comience el primer grupo con el Lavado de manos de alta velocidad:

Guión: “La primera persona se acerca al fregadero para abrir el agua a temperatura baja, luego se moja y sacude las manos, toma el jabón y se mueve hasta el final de línea mientras se enjabona”.



“La próxima persona,” comienza a cantar, “Mojado, Agitado, Jabón, Fin de la línea”. Entrene y use recordatorios de distancia de 6 pies según sea necesario.

Instrucciones: Mientras hacen espuma con sus manos en la fila, pida al grupo que muestre su espuma. Después de que la primera persona regrese al fregadero, enjuague y luego pídale que se aparten para secarse las manos. Acelere el canto a medida que mejoran las habilidades.

Si hay más de un grupo, haga que el siguiente grupo se acerque a la línea cuando queden tres personas para enjuagarse.

Revisión (5 minutos)

Instrucciones: ¡El capacitador felicita a los participantes por su éxito! Fomente la discusión para reforzar el aprendizaje y hacer posibles mejoras.

Preguntas para debatir: ¿Por qué es importante lavarse las manos? (Para detener la propagación de gérmenes dañinos). ¿Cuándo es un buen momento para lavarse las manos? (Nombre cinco de la sección introducción a la seguridad alimentaria en la primera columna de esta página). ¿Considera que el lavado de manos de alta velocidad es práctico para las operaciones diarias? ¿Tiene alguna sugerencia de mejora?

Clausura

“Gracias por su cuidadosa atención hoy. Usaremos el lavado de manos de alta velocidad al comienzo de los turnos y después de los descansos todos los días. Con la práctica, esto irá más rápido y podemos estar seguros de que estamos contribuyendo a la seguridad de los alimentos que manipulamos y su bienestar.”

Photo/image credits: FDA, Oregon State University Extension, U Minnesota Extension. Agricultural Health and Safety Program