

La higiene de las manos en el trabajo

Versión accesible: <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>



La higiene de las manos es una forma fácil, económica y eficaz de prevenir la propagación de microbios y de mantener sanos a los empleados. La promoción de la limpieza de las manos dentro de su fuerza laboral —ya sea que sus empleados trabajen en un salón de clases, una tienda minorista, una oficina, en sus casas o en cualquier otro entorno— puede mejorar la salud de sus empleados, sus clientes, su lugar de trabajo e, incluso, su comunidad.

La higiene de las manos beneficia la salud de todos

Los microbios pueden propagarse rápidamente. La higiene de las manos es una de las mejores maneras de evitar que los empleados se enfermen y propaguen microbios entre las otras personas en el trabajo. Los empleados enfermos son menos productivos, incluso cuando van a trabajar, y pueden contagiar a los demás. La promoción de las manos limpias en el trabajo puede también llevar a que los empleados usen menos días de licencia por enfermedad.

Los empleados que hacen que la higiene de las manos sea parte de su rutina también evitan transmitir enfermedades a sus familiares en sus casas y dan un ejemplo a seguir para sus seres queridos. Los empleados con familiares sanos pasan menos tiempo fuera del trabajo cuidando a seres queridos enfermos.



Practicar buena higiene de las manos significa lavárselas regularmente con agua y jabón por al menos 20 segundos, y luego secárselas. También puede significar usar desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón fácilmente disponibles.

www.cdc.gov/handwashing/esp



CS324132-A | MLS-324133

El lavado de manos beneficia a toda la comunidad

- Reduce en un 21 % los casos de enfermedades respiratorias, como los resfriados.
- Reduce en un 31 % la cantidad de personas que se enferman de diarrea.
- Reduce en un 58 % los casos de enfermedad diarreica en las personas con el sistema inmunitario debilitado

Momentos clave para la higiene de las manos

Dígales a sus empleados que si tienen las manos visiblemente sucias, deben lavárselas con agua y jabón en lugar de usar desinfectante de manos. Los momentos clave para que los empleados se limpien las manos incluyen:

- Antes y después de trabajar
- Antes y después de los descansos
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de ir al baño
- Antes de comer o preparar alimentos

Consejos para proteger la salud de los empleados

Aumente la disponibilidad de lavamanos, que sean accesibles para todos los empleados, en sitios como los baños, las áreas de preparación de alimentos o las áreas para comer.

- Provea agua, jabón y una forma de secarse las manos (p. ej., toallas de papel o secadores de manos) para que los empleados puedan lavarse y secarse las manos adecuadamente.
- Coloque dispensadores de desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol cerca de las superficies que se tocan frecuentemente y en las áreas donde no se pueda acceder fácilmente a agua y jabón como, cerca de los ascensores, los equipos compartidos, las entradas y salidas de los edificios, etc.
- Coloque recordatorios visuales, como carteles o afiches en los baños o las áreas para comer, a fin de recordarles a los empleados que se laven las manos.
- Provea otros suministros para la higiene, como pañuelos desechables y basureros de pedal o sin contacto.
- Promueva y dé el ejemplo de otros hábitos saludables, como cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar y luego lavarse las manos.
- Limpie regularmente las superficies que se tocan frecuentemente, como los mesones, las barandas y las manijas de las puertas.
- Dígalos a los empleados enfermos que se queden en sus casas hasta que ya no tengan síntomas.
- Recuerde a los empleados practicar y dar el ejemplo de buena higiene de las manos en sus casas.



La higiene de las manos puede reducir la probabilidad de transmisión de enfermedades a otras personas al dar la mano o tocar superficies u objetos comunes, como las mesas o las manijas de las puertas.