



Lavado de manos de alta velocidad (HSHW)

Plan de lección para adultos

Duración de sesión: 15 a 30 minutos



Oregon State
University

"HSHW" Mensajes y objetivos

Los Participantes aprenderán sobre gérmenes y la importancia de lavarse las manos adecuadamente antes de tocar, preparar o probar alimentos. Usando HSHW, grupos de 20 o 30 personas pueden lavarse las manos adecuadamente en 5 minutos o menos. HSHW ahorra tiempo, agua, energía y previene la propagación de enfermedades. *Los pasos adicionales para prevenir la propagación de COVID-19 están en esta letra y se muestran color naranja.*

Los participantes:

- Identificar las formas en que se propagan los gérmenes
- Conozca cinco situaciones en las que es importante lavarse las manos
- Practique el lavado de manos adecuado
- Demostrar lavado de manos a alta velocidad

Materiales y suministros necesarios para la demostración

- Estación de lava manos con bote de basura+
 - Jabón líquido * en dispensador de pompa.
 - Toallas de papel
 - HSHW-Poster para adultos, inglés/español+
 - Opcional: Cepillo de unas
 - Actividad opcional de evaluación: Kit tipo GloGerm con loción especial y luz negra. Necesita luz baja y agua caliente para trabajar.
 - Folleto opcional: Detener los gérmenes: lávese las manos+
- *No se recomienda el jabón antibacteriano. La investigación muestra que es igual de efectivo que el jabón suave regular, pero puede ser más irritante para la piel y puede tener ingredientes dañinos al ambiente.
- + Ver <https://beav.es/HighSpeedHandWashing>

Preparación

- Imprimir folleto (opcional)
- *Informe a los participantes con tiempo que deben usar mascararas para tapar la cara.*
- Organice el espacio de la lección para reunirse a *6 pies de distancia.*
- Instale una estación de lava manos con poster *y basura a 6 pies de distancia.*
- *Considere poner cinta adhesiva o de pintor en el suelo a cada 6 pies para marcar donde deben pararse las personas.*
- Opcional: Configurar la actividad de pre evaluación.
- Mientras el grupo se reúne, invite a 4 personas a ayudar a demostrar a HSHW. Muéstrelas la manera *con 6 pies de distancia.*
- *Conocer y seguir reglas de autoridades reguladoras.*

Entrega de Lecciones

Introducción a la seguridad alimentaria (1 minuto)

Guion del educador. Los gérmenes están en todas partes. Algunos gérmenes son buenos para usted, pero otros no y pueden enfermarlo. Si ha tenido un resfriado, la gripe o la intoxicación alimentaria fue causada por gérmenes dañinos. Hay algunas cosas que puede hacer para mantenerse a salvo usted, su familia, amigos, compañeros de trabajo y lugar de trabajo de los gérmenes.

- Tosa o destornude en su hombro o codo, no en sus manos. (demonstración)
- No comparta sus bebidas, utensilios o alimentos con su familia, amigos o compañeros de trabajo.
- No meta el mismo utensilio a la misma comida cuando pruebe o coma alimentos que también se sirven a otros. Use una cuchara limpia para cada gusto, o un nuevo chip o apio.
- Lávese sus manos:
 - antes de
 - cosechar o preparar alimentos (dos veces en el trabajo)
 - comer comida
 - después de
 - tocar alimentos peligrosos como carne cruda o polio
 - ir al baño a cambiar pañales
 - sacar la basura
 - tocar su pelo
 - tocar su cara (orejas, nariz, boca, o los ojos)
 - tocar su cuerpo o ropa (subiendo las mangas, metiendo las manos en los bolsillos)
 - destornudar o toser en las manos
 - fumar
 - manejar pesticidas
 - lamer los dedos

Actividad opcional de pre evaluación (10-15 minutos)

Esta actividad utiliza un kit tipo GloGerm con una loción especial y una luz negra. La loción especial es base de aceite, por lo que se necesitara agua caliente para eliminar por completo, y se necesitara un cuarto con la luz bajita para configurar la luz negra para que la loción especial que es invisible en la luz se vea blanca bajo la luz negra.

El educador sigue las instrucciones para configurar el kit. Los participantes se forman a *6 pies de distancia* para aplicar la loción especial que viene con el kit de GloGerm, póngaselo como crema en las manos, luego cheque la cobertura de la loción bajo la luz negra. Lue-

Manera de lavar manos de alta velocidad

go, haga que se laven las mano *6 pies de distancia* antes de recibir cualquier instrucción de como lavarse las manos. Los participantes ven y evalúan sus manos en la luz negra nuevamente *6 pies en distancia* para ver los lugares que normalmente fallan cuando se laven las manos.

Demonstración apropiada de lavar manos (1 minuto)

Dirige esta actividad "seca" mientras las participantes siguen direcciones con usted.

1. Pretenda mojarse las manos y sacudirse el exceso.
2. Pretenda agregar 1 pompa de jabón del dispensador.
3. Sobar y tallar las palmas juntas hasta que forme espuma (imaginaria). La espuma levantara suciedad, la grasa, y los gérmenes de las manos.
4. Ponga entre los dedos.
5. Sobee atrás de las manos y dedos alternativamente con las palmas de las manos.
6. Talle cada dedo de cada mano.
7. Envuelva el pulgar y los dedos alrededor de la muñeca y gire para cada muñeca.
8. Junte las puntas de los dedos en la palma de la otra mano y talle en movimiento circular. Cambie dirección.
9. Use limpiador para limpiar debajo de cada una en la mano.
10. Enjuague y talle manos bajo agua corriente para eliminar espuma.



Nota: Si disponible, se puede usar un cepillo para unas para el paso 9. Los cepillos para unas deben limpiar y desinfectar diariamente. Esto se puede hacer a mano o en una lavadora trastes.

Demonstración de lavar manos a alta velocidad (5-8 minutos)

HSHW funciona con cualquier tamaño, pero puede ser más eficiente con equipos pequeños de 6 a 10.

El educador invita al grupo de demostración previamente acordado para demostrar HSHW. Divida el resto de los participantes a equipos y dígales que estén listos para presentarse a practicar *con 6 pies de distancia* cuando les llame. El educador llamara al próximo equipo cuando cada equipo este terminando.

El primer equipo comienza alineando *6 pies de distancia* en la estación de lava manos. La primera persona empieza el agua, se humedece las manos, se sacude el exceso de agua, toma una pompa de jabón, luego comienza a tallar mientras se mueve hasta el final de la línea, *prestando atención a 6 pies de distancia mientras se mueve*. En cuanto el espacio este libre *y mantenga un espacio de 6 pies*, la siguiente persona se acerca al agua y repite el proceso.



Los participantes pueden evaluar la efectividad al notar el aumento de la espuma. Anime a los participantes a aumentar las burbujas, porque esas burbujas LEVANTARÁN los GÉRMENES de sus manos. (El educador puede recomendar la evaluación por pares, si corresponde). Cada vez que un miembro del equipo avanza en línea, la siguiente persona del equipo debe *mantener 6 pies de espacio*.

Cuando la primera persona de cada equipo regrese a la estación de lava manos, enjuague las manos, tome una toalla de papel y aléjese a *6 pies* de la estación de lava manos mientras se seca las manos y tire toalla.

Cuando solo queden tres personas en la fila para enjuagarse las manos, pídale al siguiente grupo que se alinee para comenzar HSHW, con *cuidado de mantener un espacio de 6 pies*. La ultima persona del ultimo equipo en enjuagarse las manos apaga el agua con una toalla de papel y se seca las manos con una toalla de papel limpia.

Revisión (5 minutos) Proporcione el folleto (opcional). El educador felicita a los participantes por su demostración. Invita la discusión para reforzar el aprendizaje y mejorar.

Guion del educador: ¿Por que es importante lavarse las manos? (Detener la propagación de gérmenes.) ¿Cuándo es momento para lavarse las manos? (Nombre al menos cinco. La lista está en la introducción). ¿Siente que el lavado de manos a alta velocidad es práctico para las operaciones diarias? ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar?

Gracias por su 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 practica, esto irá más rápido y podemos estar seguros de que estamos contribuyendo a la seguridad de los alimentos que manejamos y a su bienestar.

Créditos fotográficos: FDA, Glenda Hyde, U Minnesota Extension. Agricultural Health and Safety Program