

Adult Handwashing

Revised September 2022

Handwashing is the best way to prevent the spread of infection

1. Wet hands.

- Have liquid soap and clean disposable or single use towels accessible.
- Use warm, running water to wet hands (80-110°F in NC).



4. Rinse well for 10 seconds.

Rinse hands, fingers pointing downward, under warm, running water (80-110°F in NC).



2. Apply liquid soap.

Antibacterial soap is not recommended.



5. Dry hands.

Use a clean disposable or single-use towel or other hand-drying device.



3. Wash hands for at least 15-20 seconds.*

Wash all surfaces of the hands, including the backs of hands, palms, wrists, under fingernails, and between fingers.



*15 seconds is required, 20 is recommended.

6. Turn water off with the towel.

- Other methods to turn off water without re-contaminating hands can be used.
- Dispose of towel in a hands-free, covered, plastic-lined receptacle.



When to wash hands

- Upon arrival for the day or when moving from one child care group to another
- When hands are dirty or contaminated
- Before and after:
 - Preparing, handling, or serving food
 - Eating food
 - Feeding a child food or bottle
 - Giving medications
 - Water play
 - Diapering
 - Use of play dough or sensory materials
- After:
 - Using the toilet or assisting a child with toileting
 - Handling body fluids such as nasal mucus, blood, saliva, vomit
 - Handling animals or animal waste
 - Playing in sandboxes
 - Being outdoors
 - Removing disposable gloves
 - Cleaning or handling garbage
 - Applying sunscreen and/or insect repellent
- Before going home

Handwashing Tips

- Use hand lotion to prevent chapping. Chapped hands spread disease by holding germs in cracks in the skin.
- Avoid jewelry and long or polished fingernails. They can hold germs and are hard to clean.
- Hand sanitizers can be used when supervising children outdoors. Hands must be washed upon returning indoors. Hand sanitizers may not be used when diapering or before serving food outdoors.

Lavarse las manos es la mejor manera de evitar la propagación de infecciones

1. Mójese las manos.

- Tenga a la mano jabón líquido y toallas limpias individuales o desechables.
- Utilice agua tibia de la llave para mojar las manos (27 a 43 grados centígrados; 80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).



4. Enjuague manos con agua por 10 segundos.

Enjuáguese las manos con los dedos apuntando hacia abajo con agua tibia de la llave (80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).



2. Aplique el jabón líquido.

No se recomienda el jabón antibacterial.



5. Séquese las manos.

Use una toalla limpia individual o desechable u otro mecanismo de secado



3. Lávese las manos por 15-20 segundos.*

Lave todos los lados de las manos, incluyendo el dorso, las palmas, las muñecas, debajo de las uñas y entre los dedos.

*Se requieren 15 segundos; se recomiendan 20.



6. Cierre el agua con la toalla.

- U otro método, sin re-contaminarse las manos
- Tire la toalla en un basurero cubierto que contenga una bolsa de plástico desechable.



Cuándo debe Lavarse las Manos

- Al llegar al trabajo o al ir a trabajar con otro grupo de niños
- Cuando las manos están sucias o contaminadas
- Antes y después de:
 - Al preparar, manipular o servir alimentos
 - Al consumir alimentos
 - Alimentar a un infante con alimentos o un biberón
 - Dar medicamentos
 - Jugar con agua
 - Cambiar pañales
 - Uso de plastilina u otros materiales sensoriales
- Después de:
 - Ir al baño o ayudarle a un niño a ir al baño
 - Tocar fluidos corporales: mucosidad, sangre, saliva, vómito
 - Manejo de animales o desechos animales
 - Jugar en cajones de arena
 - Estar al aire libre
 - Quitarse los guantes desechables
 - Limpiar o tocar basura
 - Aplicar protector solar o repelente de insectos
- Antes de irse a la casa

Consejos para Lavarse Las Manos

Use crema para las manos para evitar las manos resacas. Se pueden propagar enfermedades si tiene las manos resacas porque los microbios pueden permanecer en las grietas de la piel.

No use joyería ni tenga uñas largas o con esmalte. Puede ser más difícil lavárselas bien porque tienen superficies más complejas en donde pueden permanecer los microbios.

Puede usar desinfectante para las manos al supervisar a los niños al aire libre. Debe lavarse las manos cuando regrese adentro. Los productos sanitizantes de manos no deben usarse al cambiar pañales o al servir alimentos en exteriores.