

# Adult Handwashing

Revised November 2023

**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).



## 4. Rinse well for 10 seconds.

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



## 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 art/sensory materials such as clay or play dough
- After:
  - Using the toilet or assisting a child with toileting
  - Handling body fluids such as nasal mucus, blood, saliva, vomit, feces
  - Handling animals or animal waste
  - Playing in sand
  - Being outdoors
  - Messy play
  - Removing disposable gloves
  - Cleaning or handling items that are not clean
  - Applying sunscreen and/or insect repellent

## 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 (80 a 110 grados Fahrenheit).



## 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).



## 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 materiales artísticos/sensoriales como arcilla o plastilina
- Después de:
  - Ir al baño o ayudarle a un niño a ir al baño
  - Tocar fluidos corporales: mucosidad, sangre, saliva, vómito, heces
  - Manejo de animales o desechos animales
  - Jugar en la arena
  - Estar al aire libre
  - Ensuciarse jugando
  - Quitarse los guantes desechables
  - Limpieza o manejo de artículos que no estén limpios
  - Aplicar protector solar o repelente de insectos

## 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.