

CRACKING THE CODE:

WHY WE WASH OUR HANDS



In the foodservice industry, we're often told when, where, and even how to wash our hands. **But not many people understand the science behind why we wash our hands.** To illustrate the importance of washing up, let's look at how germs are spread from hands to food.

JOURNEY OF A GERM



GERMS CAN BE FOUND VIRTUALLY EVERYWHERE.

Most germs are harmless, although some germs are pathogenic and can cause illness in humans. Unless they exist in large enough numbers, these pathogens largely go undetected.



OUR HANDS TOUCH HUNDREDS OF OBJECTS AND SURFACES EVERY DAY, and the germs from these objects are easily transferred onto our hands. In fact, our hands carry on average 3,200 different germs belonging to more than 150 species.



WHEN WE TOUCH FOOD OR SURFACES THAT COME IN CONTACT WITH FOOD, we transfer our germs onto that food. If someone is sick or has pathogens on their hands, the food they touch has the potential to spread foodborne illnesses.

WHY WE WASH OUR HANDS

Washing our hands with soap and water removes potentially dangerous germs from our hands. **Handwashing helps reduce the spread of foodborne illness by:**



KEEPING YOURSELF HEALTHY

When we touch our eyes, nose, or mouth with unwashed hands, we increase our chances of getting sick. The number one contributor to foodborne illness outbreaks in restaurants is transmission through a sick food handler.



KEEPING THOSE AROUND YOU HEALTHY

We can spread harmful germs through direct contact like a handshake or by touching surfaces or utensils that will be used by someone else. Food service workers who display signs of illness should be sent home to recover.



PREVENTING FOOD CONTAMINATION

Germs from unwashed hands can transfer to the things we touch, including food. These germs can multiply in certain foods, leading to contamination. Many foodborne illnesses are spread by food handlers not handwashing after using the bathroom.

HOW TO WASH YOUR HANDS, AND WHY

STEP 1

Wet your hands and arms with running water.

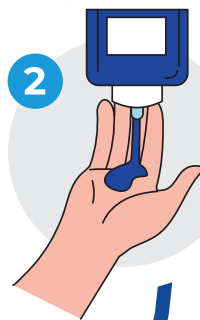
Why? Placing your hand in contaminated still water could re-contaminate your hands.



STEP 2

Apply enough soap to build up a lather.

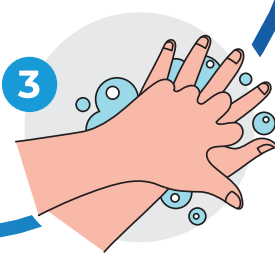
Why? Lathering makes the soap easier to spread and creates friction, which helps loosen grease and dirt.



STEP 3

Vigorously scrub your hands and arms for at least 20 seconds. Clean your fingertips, under your fingernails, and between your fingers.

Why? Studies show that washing hands for about 15-30 seconds removes more germs from hands than washing for shorter periods.



STEP 4

Rinse hands and arms thoroughly under running water.

Why? The dirt, grease, and microbes loosed from scrubbing should be washed off the hands.



STEP 5

Dry hands and arms with a single-use paper towel or hand dryer. Use a paper towel to turn off the faucet. If leaving the restroom, use a paper towel to open the door.

Why? Germs transfer more easily onto wet hands. Touching a contaminated surface after washing your hands could re-contaminate them.



For more cracking the code facts on food safety and other helpful resources, **visit foodsafetyfocus.com.**

¹ Pfizer. (2023). How Clean Are Your Hands?

² CDC. (2017, August 25). Infographic Contributing Factors: Preventable Causes of Foodborne Illness.

³ CDC. (2021, August 10). Show Me the Science – How to Wash Your Hands.

DESCIFRAR EL CÓDIGO:

POR QUÉ NOS LAVAMOS LAS MANOS



En la industria del servicio de alimentos, se nos indica cuándo, dónde y hasta cómo lavarnos las manos. **Pero no todos comprenden los fundamentos científicos que respaldan por qué nos lavamos las manos.** Para ilustrar la importancia del lavado, veamos cómo se propagan los gérmenes de las manos a los alimentos.

TRAYECTO DE LOS GÉRMENES



HAY GÉRMENES PRÁCTICAMENTE EN TODAS PARTES.

La mayoría son inofensivos, pero algunos son patogénicos y pueden causar enfermedades en los seres humanos. Estos patógenos en gran medida pasan desapercibidos, a menos que se trate de cantidades lo suficientemente grandes.



LAS MANOS TOCAN CIENTOS DE OBJETOS Y SUPERFICIES POR DÍA, y los gérmenes de estos objetos se traspasan fácilmente a las manos. De hecho, las manos transportan, en promedio, 3,200 gérmenes diferentes que pertenecen a más de 150 especies.



CUANDO TOCAMOS ALIMENTOS O SUPERFICIES QUE ENTRAN EN CONTACTO CON ALIMENTOS, traspasamos nuestros gérmenes a esos alimentos. Si una persona está enferma o tiene patógenos en las manos, los alimentos que toque podrían causar enfermedades transmitidas por alimentos.

POR QUÉ NOS LAVAMOS LAS MANOS

Lavarse las manos con agua y jabón permite eliminar gérmenes potencialmente peligrosos. **Ayuda a reducir la propagación de enfermedades transmitidas por alimentos, ya que nos permite:**



MANTENERNOS SALUDABLES

Cuando nos tocamos los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar, aumentamos las probabilidades de enfermarnos. El factor principal que contribuye a los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos en los restaurantes es el contagio a través de un manipulador de alimentos enfermo.



MANTENER SALUDABLES A QUIENES LE RODEAN

Podemos contagiar gérmenes dañinos a través del contacto directo, como un apretón de manos, o al tocar superficies o utensilios que utilizará otra persona. Los trabajadores del servicio de comidas que presenten indicios de alguna enfermedad deben irse a su casa a recuperarse.



PREVENIR LA CONTAMINACIÓN ALIMENTARIA

Los gérmenes de las manos sin lavar pueden traspasarse a los objetos que tocamos, incluidos los alimentos. Estos gérmenes pueden multiplicarse en determinados alimentos, lo cual deriva en contaminación. Muchas enfermedades transmitidas por alimentos se contagian a través de manipuladores de alimentos que no se lavan las manos después de ir al baño.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS Y POR QUÉ

PASO 1

Mójese las manos y los antebrazos bajo un chorro de agua.

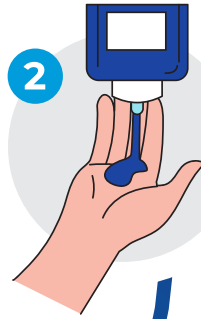
¿Por qué? Si mete las manos en agua estancada contaminada, podrían volver a contaminarse.



PASO 2

Aplique la cantidad suficiente de jabón para formar espuma.

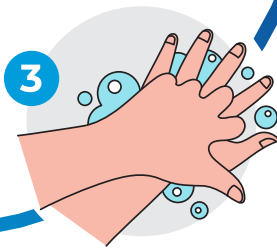
¿Por qué? La espuma facilita la distribución del jabón y crea fricción para ayudar a aflojar la grasa y la suciedad.



PASO 3

Frótese vigorosamente las manos y los brazos durante 20 segundos. Lávese las yemas de los dedos, debajo de las uñas y entre los dedos.

¿Por qué? Hay estudios que demuestran que lavarse las manos de 15 a 30 segundos elimina más gérmenes que hacerlo por períodos más breves.



PASO 4

Enjuáguese las manos y los antebrazos por completo bajo un chorro de agua.

¿Por qué? La suciedad, la grasa y los microbios que aflojó al frotarse se desprenderán de las manos.



PASO 5

Séquese las manos y los antebrazos con una toalla de papel desechable o con un secador de manos. Use toallas de papel para cerrar el grifo. Use toallas de papel para abrir la puerta al salir del baño.

¿Por qué? Los gérmenes se transmiten más fácilmente a las manos mojadas. Si toca una superficie contaminada tras lavarse las manos, podría volver a contaminárselas.



Si desea obtener más datos esclarecedores sobre la seguridad alimentaria y otros recursos, **visite foodsafetyfocus.com.**

¹ Pfizer. (2023). How Clean Are Your Hands? (¿Qué tan limpias tiene las manos?)

² CDC. (25 de agosto de 2017). Infographic Contributing Factors: Preventable Causes of Foodborne Illness (Factores infográficos determinantes: causas prevenibles de las enfermedades transmitidas por alimentos).

³ CDC. (10 de agosto de 2021). Show Me the Science – How to Wash Your Hands. (Muéstreme los fundamentos científicos: Cómo lavarse las manos).