

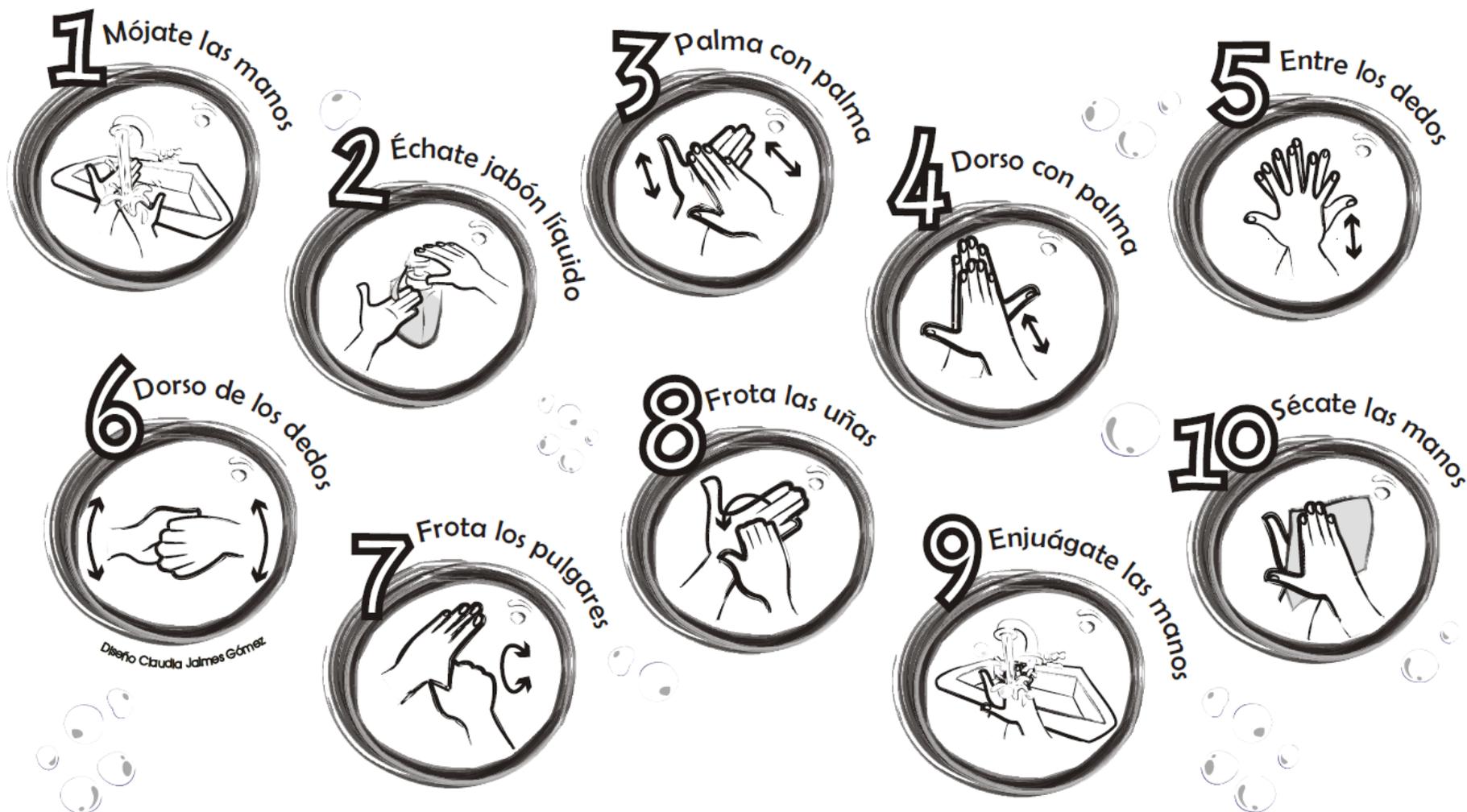
# *Lavado de manos y desinfección en el hogar*

---



Si en tu casa **hay niños**, puedes compartir tiempo realizando actividades, como por ejemplo **colorear paso a paso el lavado de manos**

# ¡Vamos a lavarnos las manos!



**Planea hacer desinfección** con hipoclorito en tu casa en las superficies, pisos o cocina, ten en cuenta estas recomendaciones.

Soy Doña Comunitaria y vengo a enseñarles sobre diluciones para desinfección en el hogar comunitario

## DILUCIONES PARA DESINFECCIÓN EN EL HOGAR COMUNITARIO

**DILUCIÓN** Hipoclorito de sodio (cloro) al 5.25% + agua potable  
La dilución se desactiva después de 1 día de preparada

1ml = 1cc 1000cc = 1 litro

### PROCEDIMIENTO

Después de lavar y enjuagar con abundante agua y tener las áreas completamente limpias, aplique la dilución desinfectante, deje actuar el tiempo estimado y **ENJUAGUE** nuevamente con abundante agua.

área - elemento	DILUCIÓN	TIEMPO	FRECUENCIA
FRUTAS Y VERDURAS	1cc hipoclorito + 1000cc agua potable	5 minutos	antes de preparar o consumir
ÁREAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Equipamiento, mesones, tablas de picar	4cc hipoclorito + 1000cc agua potable	15 minutos	después de cada uso
MENAJE Vajilla, cubiertos, rallador, colador, ollas	4cc hipoclorito + 1000cc agua potable	15 minutos	después de cada uso
ESTUFA	4cc hipoclorito + 1000cc agua potable	5 minutos	diariamente
NEVERA (vacía)	4cc hipoclorito + 1000cc agua potable	5 minutos	semanalmente
SALÓN - COCINA - BAÑO Paredes, puertas, ventanas, techos	15cc hipoclorito + 1000cc agua potable	15 minutos	diariamente
TRAPEROS - ESCOBAS - CEPILLOS	15cc hipoclorito + 1000cc agua potable	15 minutos	diariamente

BIBLIOGRAFÍA Guía técnica N.53 de buenas prácticas de manufactura, Anexo 3. Guía de limpieza y desinfección para el servicio de alimentos de la modalidad. Guía técnica para el cumplimiento de las condiciones de calidad en las modalidades de educación inicial. *Ministerio de Educación Nacional. Colombia, 2014.*  
Manual Operativo Requisitos Mínimos de los Servicios de Alimentación. Documentos Anexos. *Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Colombia, 2009.*

Si tienes **niños en casa**, puedes enseñarle hábitos asociados a la **higiene personal**

# Rutinas de higiene personal



Me baño  
todos los días



Me visto  
con ropa limpia



Me peino  
y mantengo limpio el pelo



Me lavo los dientes  
después de cada comida



Me lavo las manos  
con frecuencia

# Si tienes **planeado organizar la nevera**, ten en cuenta el cuidado en la **manipulación de alimentos**

Guía para el facilitador del taller  
**Taller Manipulación de alimentos**  
Dirigido a madres comunitarias y madres auxiliares

aprendamos a prevenir las enfermedades infecciosas  
**¡VAMOS A MANIPULAR LOS ALIMENTOS!**

## 2. HIGIENE DEL LUGAR DONDE SE MANIPULAN LOS ALIMENTOS - COCINA

- **LAVE, DESINFECTE Y ENJUAGUE** después de cada uso loza, cubiertos, mesas, limpiadores, trapos y equipos de cocina (licuadora, picadora, batidora, exprimidor, colador, rallador) para evitar contaminación cruzada.
- **LAVE, DESINFECTE Y ENJUAGUE** la nevera semanalmente.
- **EQUIPOS DE COCINA Y UTENSILIOS** deben ser de material resistente, lavable, no corrosivo, ni poroso.
- **LA SUPERFICIE** de contacto con el alimento debe ser lisa.
- **UTILICE** una cuchara especial para probar los alimentos, no lo haga directamente de la olla.
- **PROTEJA** alimentos y área de la cocina de insectos, roedores y mascotas.

### SIEMPRE UTILICE AGUA POTABLE

- Debe haber suficiente agua potable para **GARANTIZAR** la preparación de alimentos, la limpieza de utensilios, menaje y superficies de la cocina.
- Debe existir un tanque o depósito de agua con tapa, que **GARANTICE** el suministro de agua al menos por un día en caso de emergencia.

**ES IMPORTANTE** ubicar el tanque o depósito de agua fuera del alcance de los niños y las niñas que asisten al Hogar Comunitario.

### MANEJO ADECUADO DE BASURAS

- **UTILICE CANECA**, forrada con bolsa plástica exclusiva para la cocina.
- **ELIMINE LAS BASURAS** en una bolsa plástica, ciérrela y deposítela en una caneca con tapa que debe estar ubicada lejos del área donde se preparan los alimentos.
- **SAQUE LA BASURA Y LAVE MUY BIEN LA CANECA** al terminar la jornada del día.
- **VERIFIQUE** que la caneca este protegida de insectos, roedores y mascotas.