

# Vessel Sanitation Program

## Mantener las manos limpias durante un crucero

[日本語](#) | [Deutsch](#) | [English](#) | [Español](#) | [Français](#) | [Italiano](#) | [Português](#) | [Tagalog](#)

Para mantenerse limpio y saludable, lávese las manos con agua tibia y jabón.

### Cuándo lavarse las manos

#### Antes de:

- Llevarse la mano a la boca, como al...
  - comer y beber,
  - fumar y
  - cepillarse los dientes.
- Ayudar a una persona enferma.



#### Después de:

- Ir al baño.
- Cambiar pañales.
- Tocar superficies con las que las manos tienen mucho contacto, como son...
  - las perillas de las puertas,
  - los botones de los elevadores y
  - los pasamanos.
- Regresar a su cabina.
- Ayudar a una persona enferma.
- Sonarse la nariz.

### Cómo lavarse las manos

1. Mójese las manos con agua tibia.
2. Aplíquese una cantidad abundante de jabón.
3. Frótese las manos por unos 20 segundos.
4. Enjuáguelas.
5. Séquese las manos con una toalla de papel.
6. Utilice la toalla de papel para cerrar la llave y abrir la puerta.

¿Se deben usar desinfectantes de manos a base de alcohol?

- Los CDC recomiendan que los pasajeros de los barcos de crucero usen agua tibia y jabón para lavarse las manos. Lavárselas siempre es lo mejor.
- Si NO hay agua ni jabón disponibles (tal vez en excursiones), use un desinfectante de manos a base de alcohol, preferiblemente en gel. El desinfectante debe tener al menos 62 % de etanol.