

# El Personal Debe Lavarse Las Manos:

## COMO

Mójelas  
con agua  
caliente



Lávelas  
20 segundos  
con jabon



Enjuáguelas



Séquelas  
con toallas  
descartables



Guantes



## CUANDO

**Lávese las manos antes de preparar comidas o cada vez que sea necesario.**

**Lávese las manos despues de haber:**

- ▶ Ido al baño
- ▶ Tocado carne, pollo o pescado crudos, huevos, u otros alimentos potencialmente peligrosos
- ▶ Interrumpido el trabajo con alimentos (para contestar el teléfono, abrir la puerta o cajones)
- ▶ Comido, fumado o mascado goma
- ▶ Tocado platos, cubiertos o utensilios sin lavar
- ▶ Sacado la basura
- ▶ Tocado la nariz, la boca o cualquier otra parte del cuerpo
- ▶ Estornudado o tosido

**No tocar alimentos listos para servir, con las manos descubiertas.**

Use guantes, pinzas, servilletas de papel o algún otro utensilio para servir. Si no usa guantes, quítese las joyas, esmalte de uñas o uñas postizas.

**Use guantes**

Cuando tiene lastimaduras o cortes en las manos  
Cuando no pueda quitarse los anillos y pulseras

**Si usa guantes**

- ▶ Lávese las manos antes de ponerse guantes nuevos

**Cámbielos**

- ▶ Con la misma frecuencia con que se lava las manos
- ▶ Cuando estén rotos o sucios

Elaborado por el Programa de Educación y Extensión Nutricional de la Universidad de Massachusetts (UMASS), con el apoyo de la Administración de Alimentos & Productos Medicinales de los Estados Unidos de Norteamérica, en colaboración con la Asociación para la Educación y Sanidad Alimentaria de Massachusetts. Con la asistencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norteamérica. El Area de Extensión de UMASS brinda igualdad de oportunidades en sus programas y puestos de trabajo.

