

# El Personal Debe Lavarse Las Manos:

## COMO

### Mójelas

con agua  
caliente



### Lávelas

20 segundos  
con jabón



### Enjuáguelas



### Séquelas

con toallas  
desechables



### Guantes



## CUANDO

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

### Lávese las manos después de haber:

- Ido al baño
- Tocado carne, pollo o pescado crudos, huevos, u otros alimentos que siguen el control de seguridad de tiempo y temperatura
- 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
- Atendido o manejado un animal de servicio o un animal acuático

**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 Área de Extensión de UMASS brinda igualdad de oportunidades en sus programas y puestos de trabajo.

