

# Lavarse las manos no es opcional.



El lavado de manos reduce la propagación de muchas enfermedades. Es una de las formas más importantes de garantizar la seguridad de su clientela. Además, es obligatorio. Siga estas reglas para maximizar los resultados:

## Cuándo lavarse las manos

### ANTES DE

- Preparar o manipular alimentos
- Colocarse o cambiarse los guantes
- Usar utensilios o tocar vajilla limpia

### DESPUÉS DE

- Utilizar el teléfono móvil
- Tocar dinero o tarjetas de crédito
- Ir al baño
- Tomar un recreo
- Comer
- Fumar cigarrillos de tabaco o electrónicos
- Tocar carne cruda
- Manipular residuos
- Utilizar limpiadores químicos

**¡O cada vez que se ensucie las manos!**

## ¿Jabón o desinfectante?

El desinfectante de manos no funciona con las manos sucias. **Si utiliza un desinfectante de manos para preparar comida, aplíquelo después de lavarse las manos con agua y jabón, y no como sustituto de estos.**

## Cómo lavarse las manos

- 1) Moje las manos con agua caliente
- 2) Añada jabón
- 3) Haga espuma durante 15-20 segundos. Frote el jabón entre los dedos
- 4) Enjuague todo el jabón
- 5) Seque las manos con una toalla de un solo uso o con un secador de aire



## Manos sin protección y alimentos

Todos tenemos bacterias en las manos. Por ello, quienes manipulan alimentos no deben tocar **alimentos listos para el consumo** (que no necesitan más cocción) **directamente** con las **manos**.

El uso de guantes es una buena manera de evitar tocar los alimentos, aunque también hay otras opciones:

- Papel encerado/papel parafinado
- Pinzas
- Espátulas
- Otros utensilios para servir

Cuando utilice guantes, asegúrese de que estén limpios. **Utilice guantes nuevos cada vez que cambie de tarea o se ensucien, y a cada 4 horas como mínimo.** ¡Nunca los reutilice!



*Para obtener más información, póngase en contacto con*

**ACHD Food Safety Program** • 412.578.8044 • [foodsafety@alleghenycounty.us](mailto:foodsafety@alleghenycounty.us)

2121 Noblestown Rd., Ste 210 • Pittsburgh, PA. 15205 • [AlleghenyCounty.us/FoodSafety](http://AlleghenyCounty.us/FoodSafety)