

Inocuidad Alimentaria para la Generación de la Postguerra y Más



Lavado de Manos

Pasos para el Lavado de Manos:

“El lavado de manos adecuado puede eliminar casi la mitad de todos los casos de enfermedades causadas por alimentos y reducir significativamente la transmisión del catarro común y la gripe”¹



Use agua tibia para mojar sus manos

Lave sus manos . . . ¹

Antes de:

- ✎ Tocar o preparar alimentos
- ✎ Ingerir comidas o alimentar a niños

La realidad sobre los Desinfectantes para Manos

✎ Úselos cuando no hayan lavamanos disponibles o no estén convenientes (picnics, eventos deportivos, trabajo, o tiendas)

✎ Asegúrese que los desinfectantes tengan un contenido de alcohol de 60-90%

✎ Vierta de 1-2 aplicaciones y frote toda la piel de sus manos vigorosamente por 30-60 segundos



Restriegue con jabón y agua por 20 segundos

Durante:

- ✎ Tareas de preparación de alimentos

Después de:

- ✎ Preparar alimentos
- ✎ Tocar alimentos crudos o paquetes de alimentos, especialmente carnes y huevos
- ✎ Utilizar el baño o cambiar pañales
- ✎ Estornudar, toser o soplarse la nariz
- ✎ Tocar la basura o los platos sucios
- ✎ Fumar cigarrillos
- ✎ Acariciar animales
- ✎ Tocar la cara, cabello, cuerpo, a otras personas o una cortada o llaga
- ✎ Limpiar o tocar ropa sucia
- ✎ Usar el teléfono o la computadora



Enjuague bien con agua tibia



Seque las manos al aire o seque con toallas desechables

Fuente: ¹Asociación Dietética Americana, Inocuidad Alimentaria en Casa...Está en sus Manos

