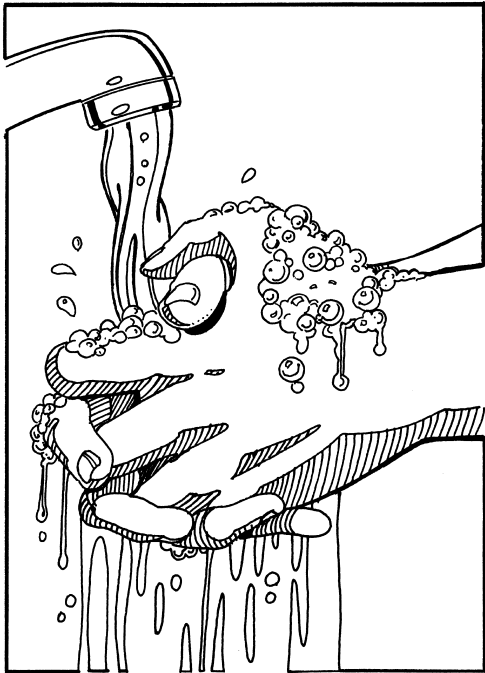


Principios básicos sobre cómo lavarse las manos

Las madres les dicen a sus hijos que se laven las manos antes de comer. Probablemente porque saben que el lavarse las manos es el factor más importante para evitar la propagación de bacterias. El no lavarse las manos causa la mayoría de las enfermedades acarreadas por alimentos. Los alimentos se pueden contaminar si se tocan con las manos sin lavar y las personas se pueden enfermar si tocan alimentos infectados o sitios contaminados y después se tocan la boca o la cara. Por lo tanto, el lavarse las manos es una de las mejores protecciones contra las enfermedades acarreadas por alimentos. Esta es la manera correcta de lavarse las manos:



- ✓ **Utilice una fuente especialmente destinada para el lavado de manos.**
- ✓ **Utilice agua tibia y jabón.**
- ✓ **Friegue las manos y las muñecas por lo menos durante 20 o 30 segundos, concentrándose en el aseo de las uñas y las palmas de las manos.**
- ✓ **Utilice un cepillo para limpiarse las uñas.**
- ✓ **Utilice una toalla de papel para cerrar el grifo del agua de tal manera que las manos limpias no se contaminen con las bacterias del grifo.**
- ✓ **Enjuague bien las manos y séquelas con toallas de papel o aire caliente.**

¿Cuándo se deben lavar las manos?

- A) Después de manejar alimentos crudos, artículos no alimenticios, basura o dinero, o después de tocar toda superficie que no esté aseada.
- B) Después de ir al baño.
- C) Después de los descansos y antes de entrar a los sitios de trabajo.
- D) Después de comer o beber.
- E) Después de tocarse el cabello, usar un pañuelo o tocar el delantal o una toalla con las manos.
- F) Antes de colocarse guantes para servir alimentos.
- G) Antes de manejar los platos limpios.
- H) Todas las opciones.

Felicítese con una palmadita en la espalda, si como respuesta, usted escogió la “G”, todas las opciones anteriores. (¡Pero asegúrese de lavarse las manos después de felicitarse!)

Las enfermedades acarreadas por alimentos se pueden contrarrestar

Recuerde que la manera más rápida de propagar bacterias es con las manos. Si las personas se laven las manos cuando deben hacerlo y evitan tocar cosas que puedan contaminar las manos después de lavadas, le dan una buena oportunidad a la erradicación de las enfermedades acarreadas por alimentos de los sitios de trabajo.