

¡LAS MANOS LIMPIAS MANTIENEN A TODOS SEGUROS!

1



Moja tus manos con agua limpia y tibia

2



Enjabona tus manos con jabón.

3



Frótate bien las palmas, los dedos y el dorso de las manos.

4



Lava tus manos durante 20 segundos. Enjuaga bien.

5



Seca tus manos con una toalla de papel limpia o secador de aire.

6



Cierra el grifo usando una toalla de papel.



Antes de manipular alimentos.



Al cambiar entre alimentos crudos y listos para comer.



Entre cada cambio de tarea.



Después de tocarse la cara o el cabello.



Después de usar el baño.



Después de cualquier posible contaminación.

¿CUÁNDO?



Para más información, escribe a FHDUTYEH@sdcounty.ca.gov o visita www.sdcdehq.org