

**Lavarse las manos adecuadamente, puede salvar vidas. Aplique éstas normativas dentro y fuera de casa, sobre todo si Ud. trabaja manipulando alimentos.**



Cortesía de [www.nutriciontotal.com](http://www.nutriciontotal.com), dedicados a su saludable nutrición.



**1**  
Mojarse las manos bajo un chorro de agua, tan caliente como pueda soportarla confortablemente (al menos 100°F/38°C).



**2**  
Aplicar jabón.



**3**  
Frotarse vigorosamente las manos y los brazos durante 20 segundos por lo menos.



**4**  
Limpiarse debajo de las uñas y entre los dedos.



**5**  
Enjuagarse bien bajo un chorro de agua.



**6**  
Secarse las manos y los brazos con toallas de papel de un solo uso, o con un secador de manos de aire caliente.