

# LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

¡Es la mejor manera de prevenir que las enfermedades se propaguen!

## Antes de...

- Empezar su turno
- Tocar la comida
- Ponerse guantes limpios

**¡Lavarse las  
manos 20  
segundos con  
agua caliente  
y jabón!**

## Después de...

- Usar el baño
- Tocar alimentos crudos
- Tomar un descanso/  
fumar
- Toser, estornudar, comer y beber
- Limpiar, sacar la basura tanto  
como sea necesario para  
quitarse el sucio y eliminar la  
contaminación

