

# ¿Cómo y cuándo lavar las manos?



Frente

Dorso

**Zonas que frecuentemente olvidamos lavar**

**Zonas que a veces olvidamos lavar**

**Zonas que siempre recordamos lavar**

**Siempre debes lavar tus manos con agua caliente y jabón, frotándolas bien**

| Antes de                                     | Después de   |
|--|--|
| <p>Comer<br/>Tocar alimentos<br/>Cocinar</p> | <p>Ir al baño<br/>Manipular alimentos crudos<br/>(carne, pescado, pollo y huevos)<br/>Jugar en el parque y tocar las mascotas<br/>Sonarse la nariz, estornudar o toser</p> |

Si quieres aprender y divertirte, puedes visitar [www.panalimentos.org/comunidad](http://www.panalimentos.org/comunidad)



**Campaña de educación en inocuidad de alimentos**

*Cuidar tus alimentos, es cuidar tu salud.*



OMS



OPS



PANALIMENTOS

