

# Hand Washing 101

How can you be sure you're washing your hands regularly enough? You should always wash your hands BEFORE you handle food or begin any food-related task, but it's also very important that you wash your hands AFTER these activities:

- Handling raw meat, poultry and seafood.
- Sneezing, coughing or using a tissue.
- Emptying or taking out the garbage.
- Using the restroom.
- Smoking, eating, drinking or chewing gum.
- Clearing tables or washing dirty dishes.
- Touching your hair, face, body, clothes or apron.
- Using chemicals that might affect the safety of food.
- Handling money and making change.

## HAND WASHING HOW TO:



**1** WET YOUR HANDS AND ARMS WITH RUNNING WARM WATER.



**2** APPLY ENOUGH SOAP TO BUILD UP A GOOD LATHER.



**3** VIGOROUSLY SCRUB HANDS & ARMS for at least 10-15 seconds. Clean the finger tips, under fingernails, and between fingers.



**4** RINSE HANDS & ARMS THOROUGHLY UNDER RUNNING WARM WATER.



**5** DRY HANDS & ARMS with a single-use paper towel or hand dryer. Use a paper towel to turn off the faucet. If leaving the restroom, use a paper towel to open the door.

For more information and resources on food safety, visit:  
[foodsafetyfocus.com](https://foodsafetyfocus.com)



# Lavado de las manos 101

¿Cómo puede asegurarse de que se está lavando las manos con la frecuencia necesaria? Siempre debe lavarse las manos ANTES de manipular alimentos o comenzar cualquier tarea relacionada con alimentos, pero también es muy importante que se lave las manos DESPUÉS de estas actividades:

- Manipular carne cruda, aves de corral y mariscos.
- Estornudar, toser o usar un pañuelo desechable.
- Vaciar o sacar la basura.
- Ir al baño.
- Fumar, comer, beber o mascar chicle.
- Limpiar mesas o lavar platos sucios.
- Tocarse el cabello, la cara, el cuerpo, la ropa o el delantal.
- Usar productos químicos que puedan afectar la seguridad de los alimentos.
- Manejar dinero y cambio.

## CÓMO LAVARSE LAS MANOS:



**1** MOJARSE LAS MANOS Y LOS ANTEBRAZOS BAJO UN CHORRO DE AGUA TIBIA.



**2** APLICAR SUFICIENTE JABÓN PARA HACER BASTANTE ESPUMA.



**3** FROTARSE VIGOROSAMENTE LAS MANOS Y LOS ANTEBRAZOS durante al menos 10-15 segundos. Límpiase la punta de los dedos, debajo de las uñas y entre los dedos.



**4** ENJUAGARSE BIEN LAS MANOS Y LOS ANTEBRAZOS BAJO UN CHORRO DE AGUA TIBIA.



**5** SECARSE LAS MANOS Y LOS ANTEBRAZOS con una toalla de papel de un solo uso o un secador de manos. Use una toalla de papel para cerrar el grifo. Si sale del baño, use una toalla de papel para abrir la puerta.

Para obtener más información y recursos sobre la seguridad alimentaria, visite:

[foodsafetyfocus.com](https://foodsafetyfocus.com)