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

HAND WASHING HOW TO:

For more information and resources on food safety, visit:

foodsafetyfocus.com

ServSafe
National Restaurant Association

©2019 National Restaurant Association Educational Foundation (NRAEF).
All rights reserved. ServSafe® and the ServSafe logo are trademarks of NRAEF.
National Restaurant Association® and arc design are trademarks of the National Restaurant Association.

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

ServSafe
National Restaurant Association

©2019 National Restaurant Association Educational Foundation (NRAEF).
Todos los derechos reservados. ServSafe® y el logotipo de ServSafe son marcas registradas de la NRAEF.
National Restaurant Association® y el diseño del arco son marcas registradas de la National Restaurant Association.