

## Mantenga Todo Limpio!

1. Lávese las manos antes de empezar!
  - Utilice agua caliente
    - Enjabónese los dos lados de las manos, las muñecas y entre los dedos
    - Lávese durante 20 o 30 segundos
  - Séquese completamente
  - Vuelva a lavarse las manos cada vez que:
    - Toque carne, pescado o aves crudas
    - Se lleve las manos a la boca, nariz o pelo
2. Si no se siente bien no debe cocinar porque puede propagar los gérmenes
3. Lave las tablas de cortar, utensilios de cocina y todas las superficies con agua caliente y jabón antes y después de preparar cada alimento y antes de preparar el siguiente.
4. Lave toda fruta y hortaliza antes de consumirla o prepararla
5. Si tiene el pelo largo recójase en una cola de caballo o cúbrase para que no caiga en la comida.