



ESTÁ EN TUS MANOS

COSAS QUE TÚ PUEDES HACER PARA EVITAR LAS INFECCIONES BACTERIANAS



HAS TOCADO CARNE, PESCADO O HUEVOS?



LÁVATE LAS MANOS



Si no te lavas las manos, puedes contaminar la fruta o la verdura con bacterias procedentes de la carne, el pescado o los huevos

LAVA BIEN LAS VERDURAS QUE SE CONSUMEN CRUDAS.

Puedes hacerlo solo con agua o sumergiéndolas en agua con unas gotas de lejía

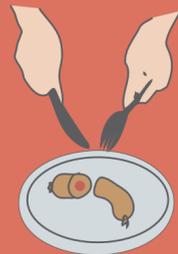


CALIENTA LOS ALIMENTOS

SOBRE TODO, LA CARNE PICADA.



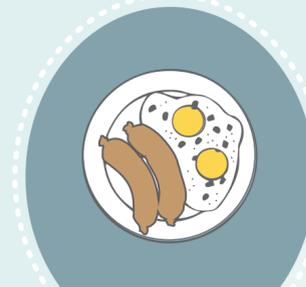
Llevar el interior del alimento a una temperatura segura (unos 60°) garantiza la desaparición de la mayoría de patógenos.



¿CUÁNDO HAY QUE lavarse las manos?



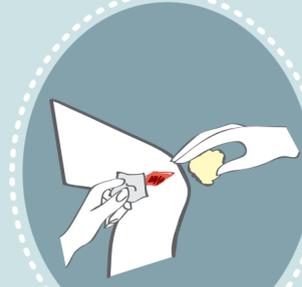
Antes, durante y después de preparar alimentos.



Antes de comer.



Antes y después de tratar a una persona enferma.



Antes y después de tratar heridas o cortes.



Después de usar el baño.



Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que haya ido al baño.



Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.



Después de tocar animales, alimento para animales o excrementos de animales.



Después de tocar la basura.