



[www.argentina.gob.ar/anmat](http://www.argentina.gob.ar/anmat)

 /anmatsalud  
 @anmatsalud

anmat



Ministerio de Salud  
Argentina

# Manos limpias salvan VIDAS



Por qué, cuándo y  
cómo lavarte las manos.

## ¿POR QUÉ?

Las manos sin lavar pueden transportar **bacterias** que **contaminan** los **alimentos** cuando los preparamos o consumimos. Algunas de estas bacterias, bajo determinadas condiciones, pueden multiplicarse y producir **Enfermedades Transmitidas por Alimentos**, afectando especialmente a niños, niñas, personas embarazadas, mayores o con las defensas debilitadas.

## ¿CUÁNDO?

Lavá tus manos **regularmente** durante el día y especialmente en estas ocasiones:

### Antes de

- Preparar alimentos
- Comer



### Después de

- Ir al baño
- Manipular objetos crudos
- Tocar mascotas
- Sonarse la nariz, estornudar o toser
- Sacar la basura
- Cambiar pañales
- Entrar a tu casa

## ¿CÓMO?

### 1. MOJATE

con agua de red o potabilizada



### 2. USÁ JABÓN

de cualquier tipo



### 3. FROTATE

bien, lavando incluso las muñecas



### 4. ENJUAGATE

con abundante agua



### 5. SECATE

con una toalla limpia o papel descartable

