

Listo para manipular alimentos

Revísate a ti y tu zona de trabajo antes de empezar.

01 **Lávate y sécate las manos**

Antes de preparar alimentos, entre tareas con crudos y con listos para comer, y después de cualquier contaminación.

02 **Lleva ropa de trabajo limpia**

Lleva ropa limpia y adecuada. Recógete y cúbrete el pelo. Lleva las uñas cortas. Quítate relojes y joyas, salvo una alianza lisa.

03 **Cubre los cortes e informa de problemas de piel**

Usa un apósito impermeable adecuado. Informa al supervisor de heridas infectadas o problemas de piel.

04 **Informa si estás enfermo antes del turno**

Avisa al encargado de inmediato si tienes vómitos, diarrea o cualquier enfermedad que pueda contaminar los alimentos.

05 **Mantén la zona higiénica**

Mantén lejos tus objetos personales. Limpia sobre la marcha. Cambia los paños y el equipo contaminados.

Después de vómitos o diarrea, normalmente no manipules alimentos hasta que pasen al menos 48 horas desde que paren los síntomas. Sigue cualquier exclusión más larga que te indique un profesional sanitario.