La importancia de lavarse las manos

Si bien es un hábito saludable muchas veces no se lo toma en cuenta lo suficiente. Lavarse las manos puede ser la mejor prevención de enfermedades y contagios. Estas, más que ninguna otra parte de nuestro cuerpo, entran en contacto más fácilmente con agentes externos lo que las lleva a ser la puerta de entrada de innumerables problemas de salud.

Ya no basta con tener las manos limpias a la hora de comer. La contaminación, la falta de higiene, la superpoblación en las ciudades, las jornadas extensas fuera del hogar son algunos de los factores que inciden en la sobreexposición a los diversos riesgos a los que estamos sometidos.
De allí la importancia de incorporar este hábito –sin diferencia en cuanto a edad, sexo y ocupación- como uno de los que repitamos con más frecuencia a lo largo del día.

¿Cuándo lavarnos las manos?

- Antes de preparar o comer alimentos
- Después de ir al baño
- Después de cambiar los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño
- **Antes y después de atender a alguien que esté enfermo**
- Después de manipular alimentos crudos; en especial, carnes rojas, aves de corral o pescado
- **Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar**
- Después de haber estado en contacto con un animal o excrementos de animales
- Después de haber estado en contacto con basura
- Antes y después de tratar una cortada o una herida

¿Cómo realizar un buen lavado de manos?

1. Ponga las manos debajo del agua (agua tibia si es posible)

2. Frótese ambas manos por lo menos durante 15 segundos (con jabón si es posible). Lávese bien todas las superficies, sin pasar por alto las muñecas, la palma, el dorso de las manos y los dedos, incluyendo el área debajo de las uñas.

3. Quítese la suciedad acumulada por debajo de las uñas

4. Enjuáguese las manos para quitarse el jabón

5. Si es posible séquese las manos con una toalla limpia (esto ayuda a eliminar los gérmenes)

6. Séquese dándose palmaditas en vez de frotarse con el fin de evitar cuartearse y partirse la piel.

7. Si usa una toalla desechable, arrójela a la basura.

Recuerde: si no dispone de agua y jabón, puede limpiarse las manos con productos sanitarios a base de alcohol.

Fuente

www.cdc.gov