

La Importancia de Lavarse las Manos [1]

Enviado por Anonymous (no verificado) el 17 octubre 2017 - 10:41pm



Lavarse las manos es una de las medidas Más importantes para evitar enfermarse y transmitir los microbios a otras personas. Es de SUMA importancia aún más ahora después del huracan Maria

Las manos sucias transmiten enfermedades.

Lavarse las manos puede eliminar los microbios y químicos que ensucian las manos y se nos pegan de cosas que tocamos durante el día, como nuestros juguetes y mascotas.

Si luego nos restregamos los ojos, nariz, o boca, o agarramos comida, los microbios pueden entrar en nuestro cuerpo y enfermarnos.

Nos tocamos los ojos, nariz y boca como 25 veces por hora sin darnos ni cuenta. El CDC recomiendan estos pasos sencillos al lavarnos las manos: moje, enjabone, restriegue, enjuague, y seque.

Entendemos que ahora el agua está escasa, pero en la medida en que pueda, los pasos son:

1. Mójese las manos con agua limpia de la llave,
2. cierre la llave y enjabónelas frotando las manos con el jabón.
3. Asegúrese de enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
4. Restriéguese las manos por al menos 20 segundos.
5. Enjuáguese bien las manos con agua.
6. Séquese las manos con una toalla limpia, o con el aire.

Aquí puedes bajar el audio (mp3) de éste video [2]

¿Por qué Lavarse las manos es tan importante?

Porque
bebido
las m

LAVADO DE MANOS

Es la mejor medida para evitar muchas enfermedades, como diarreas, parásitos intestinales, infecciones en la piel o en los ojos, gripe y otras patologías respiratorias.

¿CUÁNDO HAY QUE LAVARSE LAS MANOS?

- Después de ir al baño o de cambiarle los pañales al bebé.
- Antes de comer, amamantar, y/o cocinar.
- Después de manipular alimentos crudos, basura o desperdicios.
- Al regresar de la calle, el trabajo o la escuela.
- Luego de tocar dinero, llaves, pasamanos, animales, etc.

1. MOJATE LAS MANOS con agua de red o potabilizada.
2. USÁ JABÓN cualquiera sirve para eliminar gérmenes
3. FROTATE BIEN LAS MANOS 20 segundos, incluidas las muñecas.
4. ENJUAGATE con abundante agua.
5. SECATE con una toalla limpia, papel descartable o agitando las manos.

¡AYUDÁ A TUS HIJOS TAMBIÉN A LAVARSE LAS MANOS! MANOS LIMPIAS ES MÁS SALUD.

www.msal.gov.ar
0800-222-1002

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

y
asar a

[3]

Para obtener más información visite cdc.gov/lavadodemanos.

https://youtu.be/g_7HSIr94Vs [4]

<https://www.cdc.gov/cdctv/modules/spanish/healthyliving/acabe-con-los-microbios/handwashing-video-100616-transcript-final-Spanish.pdf> [5]

Estos videos educativos de salud pública han sido creados por un grupo de voluntarios de CienciaPR, estudiantes de la UPR-RCM, y Puerto Rico Rises Connecticut, un grupo de estudiantes y doctores de la Universidad de Yale, para ayudar a educar a la comunidad puertorriqueña luego del paso del Huracán María. Los autores dan permiso de copiar los videos, imprimir la página, o bajar las cápsulas para diseminar la información en su comunidad.

El video y el texto fueron desarrollados por la Dra. Marietta Vázquez de Yale.

Tags:

- [Huracán María](#) [6]
- [salud pública](#) [7]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados

[Privacidad](#) | [Términos](#) | [Normas de la Comunidad](#) | [Sobre CienciaPR](#) | [Contáctenos](#)

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/la-importancia-de-lavarse-las-manos>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/la-importancia-de-lavarse-las-manos> [2]

https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/lavado_de_manos_para_puerto_rico_post_huracan_maria._yale_univ_1.mp3 [3]

https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/lavado_manos.jpg [4]

https://youtu.be/g_7HSlr94Vs [5] <https://www.cdc.gov/cdctv/modules/spanish/healthyliving/acabe-con-los-microbios/handwashing-video-100616-transcript-final-Spanish.pdf> [6]

<https://www.cienciapr.org/es/tags/huracan-maria> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-publica>