Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

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 microbios y químicos de las manos sucias pueden llegar hasta nuestros alimentos y bebidas lo cual nos puede enfermar. O pueden pasar a objetos como celulares, y de ahí pasar a las manos de otras personas.

[3]

Para obtener más información visite cdc.gov/lavadodemanos.

https://youtu.be/g_7HSlr94Vs [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]

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