

Si quieres estar sano, lávate las manos!!

Temas: Prevención para llevar

Por : Isabel Cobreros. Técnico gestión del conocimiento y del entorno. Mutua Universal



Lavarse las manos debe ser un gesto de prevención diario ante infecciones como la gripe.

Introducción



KEEP CALM AND WASH YOUR HANDS



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

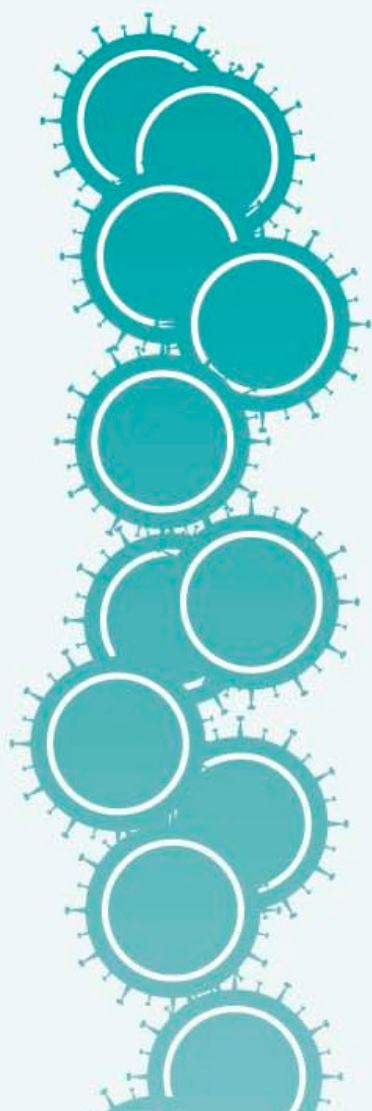
CS243041B

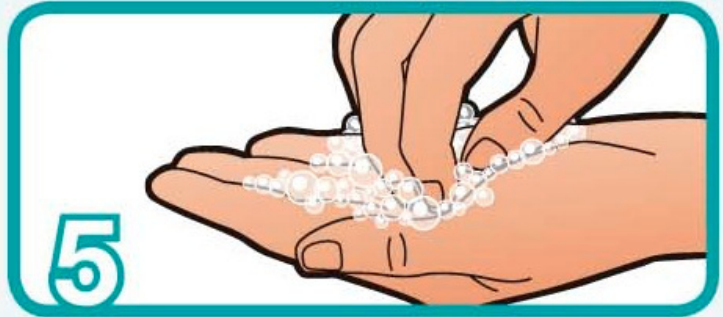
Las manos juegan un papel muy importante como vehículo transmisor de microorganismos. Según algunos estudios hasta un 80% de los gérmenes son transmitidos por las manos. Un gesto tan sencillo y simple como lavarse las manos adecuadamente es la medida preventiva más recomendada por la OMS, después de la vacunación.

A pesar de ser un gesto de higiene básica que aprendemos en la infancia, no solemos realizarlo de forma correcta. Para ser efectivo, el lavado de manos debe realizarse con agua y jabón y abarcar todas las zonas de las manos. Otro aspecto es la frecuencia con que lo realizamos.

Es habitual lavarnos las manos antes de preparar alimentos o comer, antes de atender a los niños pequeños o tras atender a personas enfermas. Estas situaciones nos resultan evidentes pero en fase de epidemia no son suficientes. Debemos incrementar la frecuencia y lavarnos las manos después de sonarse, toser, estornudar o sonarse y haber desechado el pañuelo, tras usar el transporte público, al llegar a casa, al llegar al trabajo...lavarse las manos regularmente es la mejor medida para estar sanos!

Cómo lavarse las manos de manera eficaz para reducir la transmisión de virus





1. Mojar las manos con agua
2. Verter el jabón en la palma de su mano
3. Frotar sus manos entre 15 y 20 segundos: los dedos, las palmas el dorso de las manos y muñecas
4. Entrelazar las manos para limpiar la zona entre los dedos
5. Limpiar igualmente las uñas
6. Enjuagar las manos bajo el agua
7. Secar las manos, a ser posible con una toalla desechable
8. Cerrar el grifo con la toalla, y después tire la toalla desechable a la basura

Cuánto tiempo

Es importante el uso de jabón, preferentemente líquido, y, para dar tiempo a que surta efecto, las manos deben permanecer enjabonadas como mínimo 15 segundos.

Otra fase importante es el enjuagado porque es cuando se consigue arrastrar y eliminar el jabón con la suciedad y los gérmenes.

Por último, secando bien las manos evitamos que sea un medio atractivo para que proliferen y sobrevivan los microorganismos.

En resumen, lavarse las manos con agua y jabón durante unos 20-25 segundos y de forma frecuente es la medida más eficaz frente a la propagación de los virus y el tiempo dedicado a cada etapa tiene su importancia:

- Lavado de manos: 15 segundos
- Enjuague: 10 segundos
- Secado: con servilleta de papel de uso único

Cuándo lavarse las manos

Después de:

- Toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Estar en contacto con una persona enferma.
- Ir al lavabo.
- Cambiar un pañal.
- Manipular la basura.
- Compartir juguetes (en el caso de los niños).
- Utilizar el transporte público.
- Tocar los pasamanos, barandillas, etc, en los lugares públicos.
- Llegar a casa.

Antes de:

- Manipular alimentos, comida o dar de comer a otros.
- Lavarse los dientes y la cara.
- Ponerse o quitarse las lentillas.
- Curar una herida.

Para saber más

Generalitat de Catalunya. Canal Salut, La gripe

<http://grip.gencat.cat/ca/>

INPES, Francia

http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/virus_saisonnier_hiver/index.asp

Isabel Cobreros

documentacion@mutuauniversal.net