



Día mundial del lavado de manos

15 DE OCTUBRE

¿Por qué lavarse las manos?

Los microbios en las manos sin lavar:

- Pueden entrar al cuerpo por los ojos, la nariz y la boca y pueden enfermarnos.
- Pueden llegar a los alimentos y las bebidas al tocarlos y así, multiplicarse bajo determinadas condiciones, y enfermar a las personas.
- Pueden transferirse a otros objetos, como pasamanos, mesas, o juguetes y, pasar a las manos de otra persona.

Por lo tanto, eliminar los microbios mediante el lavado de manos ayuda a prevenir enfermedades respiratorias, oculares, de la piel y digestivas.





¿Cómo lavarse las manos?



Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónese las después de cerrar la llave.



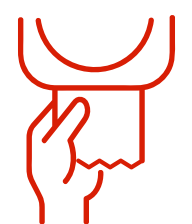
Frótese las manos con el jabón hasta hacer espuma. Asegúrese de enjabonarse con la espuma las manos enteras: el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.



Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos.



Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.



Séqueselas con una toalla limpia o al aire libre.

¿Cuándo es el momento de lavarse las manos?

Se administran las mismas indicaciones que se emplea antes de la exposición.

- > Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- > Antes, durante y después de preparar alimentos.
- > Antes de comer.





- > Antes y después de tratar heridas o cortaduras.
- > Después de ir al baño.
- > Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- > Después de tocar un animal, comida para animales, jaulas o heces de animales.
- > Después de usar el transporte público.
- > Después de tocar la basura.
- > Si tienes las manos visiblemente sucias.

¿Cuándo usar un desinfectante en las manos?

Los desinfectantes:

01 Pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en algunas ocasiones, pero no eliminan todos los tipos de microbios.

02 No tienen la misma eficacia si las manos están visiblemente sucias o grasosas.

03 Quizás no eliminen de las manos las sustancias químicas dañinas, como pesticidas y metales pesados.

04 A base de alcohol al 60 % pueden usarse si no hay agua y jabón disponibles.

05 Se aplica en una de las palmas (algunos indican la cantidad correcta) y frote en la superficie de ambas manos hasta que estén secas.

06 A base de alcohol, si se tragan, puede causar una intoxicación.



¿Hay algunas condiciones especiales para lavarse las manos?

- > El jabón antibacteriano no es mejor que el jabón común.
- > El jabón en barra es similar en eficacia que el jabón líquido.
- > Si no hay jabón, use un desinfectante.
- > El agua tibia y fría eliminan la misma cantidad de microbios de las manos.
- > El agua para lavarse no debe estar sucia o contaminada.
- > Es seguro lavarse las manos con jabón y agua de la llave, cuando hay una advertencia de que se debe hervir el agua.
- > Secarse las manos con una toalla limpia es igual de eficaz que usar un secador de manos.
- > Se deben cambiar las toallas en la casa, cuando estén visiblemente sucias.
- > Las toallitas húmedas desinfectantes de manos con al menos un 60 % de alcohol matan a los microbios en las manos.

¿Es efectiva la educación sobre el lavado de manos?

Reduce la cantidad de personas que se enferman y presentan diarrea en un 23-40 %.

Reduce la enfermedad diarreica en las personas con sistemas inmunitarios debilitados en un 58 %.

Reduce las enfermedades respiratorias como los resfriados en la población general en un 16-21 %.

Reduce el ausentismo causado por enfermedad gastrointestinal en los escolares en un 29-57 %.



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe