

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Lavado de manos. Autor: Internet Publicado: 21/09/2017 | 06:39 pm

Si lava sus manos, ¡salva su vida!

El correcto y frecuente lavado de manos permite prevenir numerosas enfermedades

Publicado: Viernes 14 octubre 2016 | 09:49:38 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

¿Cuántas veces en el día usted se lava las manos? ¿Cuánto tiempo demora en cada lavado? No es tan simple como parece, pues al finalizar cada jornada puede que se percate de que, como máximo, ha realizado esta acción dos o tres veces solamente.

No se trata de ser exagerados en las cuestiones higiénicas sino de comprender que con las manos limpias evitamos que numerosos gérmenes lleguen a nuestro organismo y se desencadenen enfermedades infecciosas como la conjuntivitis, la amigdalitis, la gastroenteritis, entre otras.

Hoy, 15 de octubre, declarado por la Organización Mundial de la Salud como el Día Mundial del Lavado de Manos es un momento oportuno para recordar que en pocos segundos somos capaces de prevenir males mayores.

¿Cuándo lavarnos las manos? Tantas veces como sea preciso. Los especialistas insisten en hacerlo antes, durante y después de preparar alimentos, antes de consumirlos, cuando se han cambiado los pañales de un niño, después de ir al baño, antes y después de atender a un enfermo, de sonarse la nariz, toser o estornudar; después de haber tocado a un animal, luego de manipular la basura...

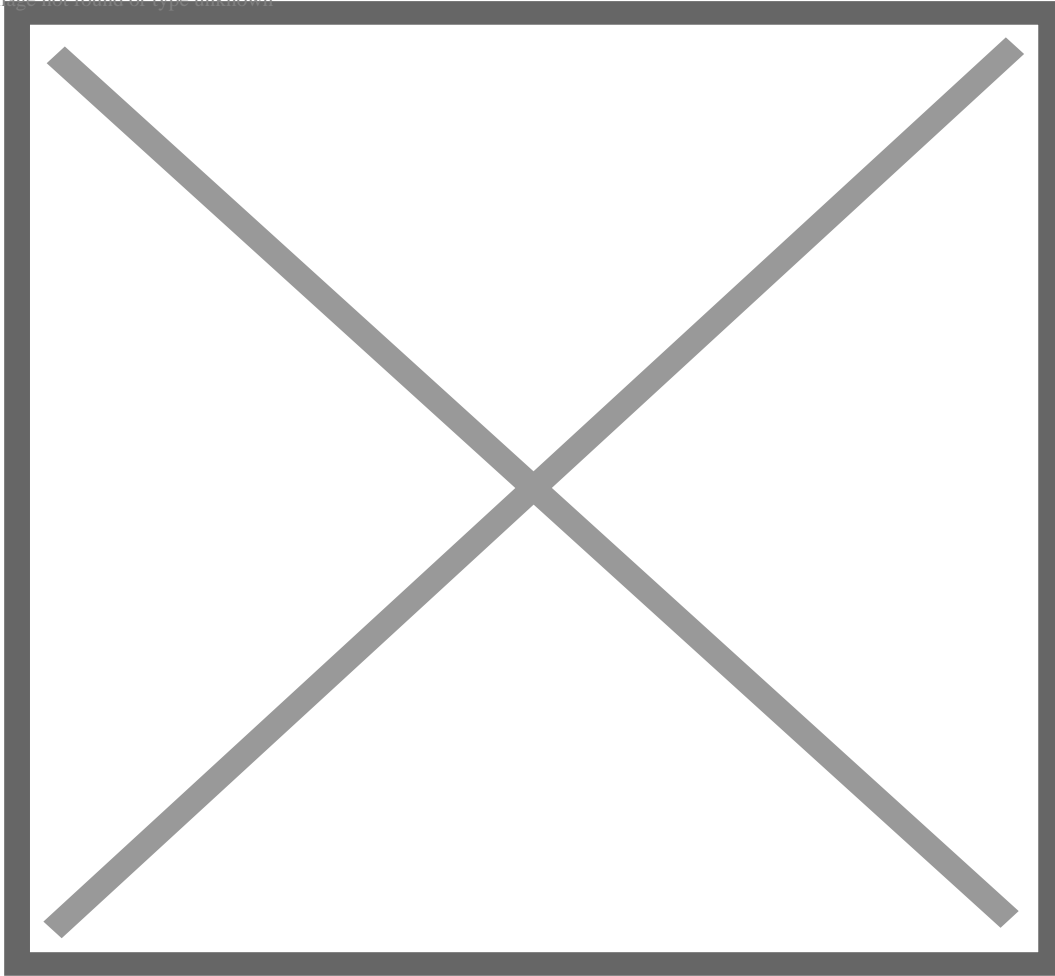
¿Cómo lavarnos las manos? No solo las palmas de las manos, también los dedos y las uñas deben ser bien estregadas con agua y jabón. Como método estimulante para los pequeños se sugiere que se les enseñe a lavarse

las manos mientras cantan ¡Feliz cumpleaños! dos veces seguidas. Ese es el tiempo justo que podemos demorar en realizar correctamente esa actividad.

Quienes usan gel desinfectante o antibacterial para mantener sus manos limpias cuando no tienen la posibilidad de lavarlas con agua y jabón, deben tener cuidado con los productos que emplean para ello.

Los especialistas argumentan que la concentración de alcohol debe estar por encima del 60 por ciento y que no es recomendable su uso en los niños, pues ellos tienden a introducirse los dedos en la boca con frecuencia.

Image not found or type unknown



<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2016-10-14/si-lava-sus-manos-salva-su-vida>