



### **El por qué, el cuándo y el cómo del lavado de manos**

**No olvide hacerlo antes y después de atender a un enfermo y después estar en contacto con animales.**

“Cuando una persona no se lava las manos, bien puede transmitir bacterias, virus y parásitos, ya sea por contacto directo (tocando a otra persona) o indirecto (tocando superficies y objetos).

Estos microorganismos pueden producir enfermedades como diarrea o infecciones respiratorias. Pero todo puede evitarse a través de algo tan simple y económico como lavarse las manos”, señala Luciano Guido Vizcay, médico pediatra del Hospital Alemán (Buenos Aires).

A propósito del Día Mundial del Lavado de Manos, que se conmemoró recientemente, vale la pena tener en cuenta los siguientes consejos, para hacerlo correctamente:

Jabón y poca agua. El lavado de manos apropiado requiere jabón y solo una pequeña cantidad de agua. Lavarse solamente con agua no es suficiente.

Cómo enjabonar. Las manos húmedas se deben cubrir con jabón y frotar toda la superficie, incluidas las palmas, el dorso, las muñecas, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos 20 segundos.

Cuándo. Lave sus manos en las siguientes circunstancias: antes y después de manipular alimentos o amamantar; antes de comer o beber, y después de manipular basura o desperdicios; luego de manipular carnes crudas u otros alimentos, estén cocidos o no; después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar y luego de cambiarle los pañales al bebé.

También, después de haber tocado objetos “sucios”, como dinero, llaves y pasamanos, entre otros, y al llegar de la calle, el trabajo o la escuela a la casa.



# Sala de Prensa

No olvide hacerlo antes y después de atender a alguien que está enfermo o de curar heridas y, por supuesto, después de haber estado en contacto con animales.

GDA / LA NACIÓN (Argentina)

Diario EL TIEMPO, 26 de Octubre de 2016. Página 2