



¿Por qué es tan importante lavarse las manos?

Es un mensaje que merece la pena repetir: lavarse las manos es, con diferencia, la mejor manera de evitar la propagación de gérmenes y de proteger a sus hijos de las enfermedades.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

Aquí tiene cómo quitarse los gérmenes de encima. Enseñe a sus hijos a lavarse las manos, o aún mejor, lávese las manos junto con sus hijos a menudo para que aprendan la importancia de este hábito.

Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría). Asegúrese de que el agua no está demasiado caliente para las manos de los más pequeños.

Use jabón y frótese las manos enérgicamente durante aproximadamente 20 segundos. No

Lavarse las manos: ¿Por qué es tan importante?.

Última actualización: Viernes, 15 Octubre 2021 15:32

Visto: 482

hace falta que utilice un jabón antibacteriano; sirve cualquier tipo de jabón.

Asegúrese de que se lava bien el área entre los dedos, los dorsos de las manos y debajo de las uñas, donde a los gérmenes les encanta esconderse. ¡Y no se olvide de las muñecas!

Enjuáguese las manos y séqueselas bien con una toalla limpia y seca.

¿Cuándo nos debemos lavar las manos?

Para poner fin a la propagación de gérmenes entre los miembros de su familia, haga que lavarse las manos sea un hábito regular para todos. Es especialmente importante practicarlo:

antes de comer y de cocinar

después de ir al baño

después de limpiar la casa

después de tocar animales, incluyendo las mascotas de su familia

después de visitar o cuidar de amigos o familiares enfermos

después de sonarse la nariz, toser o estornudar

después de estar en el exterior (jugando, haciendo jardinería, sacando de paseo al perro, etc.)

¿En qué ayuda el hecho de tener las manos limpias?

Lavarse la manos adecuadamente es la primera línea de defensa contra la propagación de muchas enfermedades, desde un resfriado o catarro común hasta enfermedades más graves, como la meningitis, la bronquiolitis, la gripe, la hepatitis A, y muchos tipos de diarrea.

¿Cómo se propagan los gérmenes?

Los gérmenes se pueden propagar de muchas formas diferentes, como:

Lavarse las manos: ¿Por qué es tan importante?.

Última actualización: Viernes, 15 Octubre 2021 15:32

Visto: 482

al tocar unas manos sucias

al cambiar los pañales

a través de agua o comida contaminadas

a través de las gotitas expulsadas en el aire durante la tos o los estornudos

a través de superficies contaminadas

a través del contacto con fluidos corporales de una persona enferma

Si los niños entran en contacto con gérmenes, se pueden infectar solo al tocarse los ojos, la nariz o la boca. Y una vez infectados, solo suele ser cuestión de tiempo que toda la familia se contagie y acabe contrayendo la misma enfermedad.

Por lo tanto, ¡no subestime la importancia de lavarse las manos! El poco tiempo que su familia invertirá en lavarse las manos, le ahorrará muchas visitas a la consulta del médico. Cortesía: <https://kidshealth.org/es/>

[#DíaMundialdelavadoManos](#) [#lavatelasmanos](#) [#LavadoDeManos](#) [#HigieneDeManos](#)