



La importancia del lavado de las manos



Descripción general

Una de las formas más efectivas de evitar enfermarse es lavándose las manos con frecuencia. El lavado apropiado de las manos evita que los gérmenes dañinos que usted ha tocado entren en sus ojos, nariz y boca. Y evita que usted le transmita gérmenes dañinos a otros.

Cómo llegan los gérmenes a sus manos

Los gérmenes llegan a sus manos de varias formas. Se encuentran en los desechos humanos y animales. Por eso, cuando usted va al baño, cambia un pañal o acaricia a un animal, es posible que entre en contacto con ellos. Las carnes crudas también contienen gérmenes dañinos que se pueden propagar a los fregaderos y a los mostradores de la cocina. Y, los gérmenes se transportan por el aire a través de diminutas gotitas que se liberan cuando una persona enferma tose o estornuda. Estos gérmenes se depositan también sobre superficies que es probable que usted toque. Lavarse las manos apropiadamente ayuda a protegerlo de todos esos gérmenes.

Cómo lavarse las manos correctamente

Entonces, ¿cómo debe lavarse las manos? Es fácil. Primero, moje sus manos con agua corriente limpia. Cierre el grifo. Coloque jabón en ellas y restriéguelas entre sí hasta hacer espuma. Asegúrese de no olvidar enjabonar el reverso de sus manos, entre sus dedos y debajo de sus uñas. Enjabónelas por lo menos durante 20 segundos. Cuando esté listo, enjuáguelas bien con agua corriente limpia. Luego séquelas con una toalla limpia o al aire.

Conclusión

Eso es todo lo que debe hacer. La simple práctica de lavarse las manos es la forma más fácil que existe de reducir el riesgo de enfermedades. Por lo tanto, lávese las manos con frecuencia.