

## QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE EL LAVADO DE MANOS

Normalmente transportamos en nuestras manos millones de microbios, en su gran mayoría inofensivos. Otros, sin embargo, pueden causar enfermedades, como por ejemplo: resfrío común, gripe, diarrea, hepatitis.

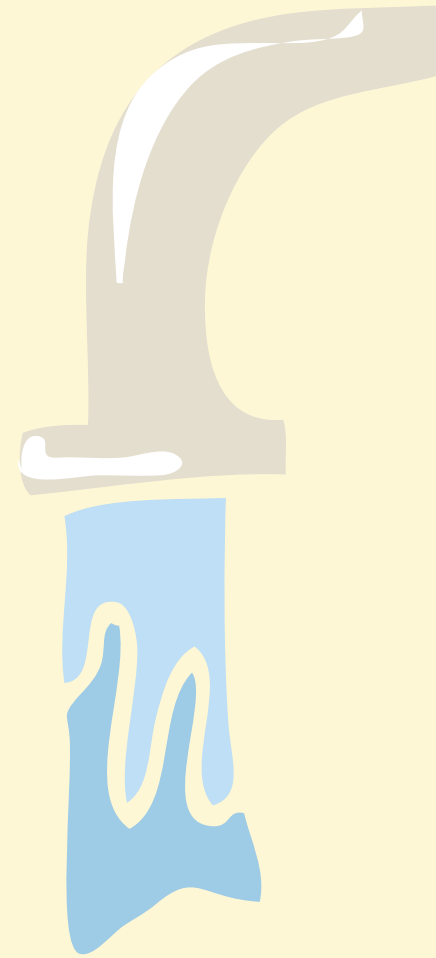
Si nos olvidamos de lavarnos las manos o no lo hacemos adecuadamente, podemos diseminar gérmenes y transmitirlos a otras personas, o también autocontagiarnos cuando nos tocamos los ojos, la boca, la nariz o una lastimadura.

Cada uno de nuestros hogares concentra gran cantidad de microorganismos. Un niño que trae gérmenes al hogar, desde la guardería o la escuela, puede infectar a dos terceras partes de la familia. Por ejemplo, el virus de la gripe puede sobrevivir más de 48 horas en algunas superficies: teclas de luz, control remoto, tubos de teléfono y picaportes, entre otras.

**El lavado de manos reduce considerablemente la transmisión de enfermedades.**

## POR QUÉ ES IMPORTANTE EL LAVADO DE MANOS

- Porque reduce mucho la posibilidad de adquirir y diseminar enfermedades respiratorias y gastrointestinales.
- Evita la transmisión de gérmenes resistentes a los antibióticos.
- Disminuye el ausentismo laboral, y sobre todo el escolar.
- Previene brotes epidémicos en la población.



# CUÁNDO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS

## *Antes de:*

- Atender o levantar a los niños.
- Preparar comida o comerla.
- Curar una herida o atender a alguien que está enfermo.
- Colocarse o quitarse los lentes de contacto.
- Lavarse las manos apenas llegamos a casa.

## *Después de:*

- Ir al baño.
- Sonarse la nariz, estornudar o toser
- Manipular alimentos crudos, especialmente carnes.
- Manipular basura.
- Curar una herida, atender a alguien que está enfermo o a bebés recién nacidos.
- Cambiar pañales.
- Tocar a animales o manipular sus excrementos.
- Hacer deportes o gimnasia.
- Asistir a un lugar público: hospitales, escuelas, entre otros.

## CÓMO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS

**Un simple enjuague sin jabón no es suficiente para eliminar los gérmenes. Saber lavarse las manos adecuadamente es tan importante como hacerlo cuando corresponde.**

- Utilizar jabón y agua (el jabón líquido es el menos contaminante).
- Lavarse bien toda la superficie de las manos, incluyendo muñecas, palmas, dorso y dedos. Además, cepillarse bien debajo de las uñas.
- Frotarse las manos enjabonadas durante 15 segundos.
- Enjuagarse bien.
- Secarse utilizando una toalla de papel descartable, una toalla de tela (en el hogar) o un secador de aire caliente, para evitar que se dañe la piel durante el procedimiento.



## **RECOMENDACIONES PARA EL ÁMBITO EDUCATIVO**

**El rol de las escuelas es fundamental en la comunicación de las medidas de prevención de la gripe y otras infecciones respiratorias agudas en la comunidad educativa, a través de actividades destinadas a promover los hábitos que disminuyen su transmisión:**

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo descartable al toser o estornudar, o en caso de no tener un pañuelo cubrirse con el pliegue del codo.

- **LAVARSE FRECUENTEMENTE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.** Sólo en el caso de que no haya agua y jabón disponibles utilizar alcohol en gel.



- Informar a docentes, padres y alumnos que de presentar síntomas tales como fiebre con tos o dolor de garganta o muscular, deben quedarse en la casa y no ir a la escuela ni a lugares públicos, excepto para recibir atención médica, por lo menos durante 7 días, (aún si los síntomas desaparecen antes) o hasta por lo menos 24 horas después de que hayan desaparecido.



**ADEMÁS:**

- Se debe indicar a los padres el retiro a su domicilio de todos los alumnos que presenten síntomas durante la jornada escolar.
- Controlar las inasistencias de los alumnos y personal por infecciones respiratorias agudas y considerar dichas inasistencias justificadas.
- Ventilar los establecimientos periódicamente.
- Extremar las medidas de higiene, principalmente en los baños y las superficies de contacto (manija de las puertas, grifos de baños, mesadas, etc.).

