



CONSEJOS Y TRUCOS

¿Estás seguro de que te lavas bien las manos?

2 minutos

La técnica para lavarse las manos puede parecer obvia, pero ¿es apropiado hablar de técnica? La respuesta es sí. Descubre cómo lavarte bien las manos.

¿Por qué lavarse las manos?

Cuando tenemos las manos visiblemente sucias o grasientas, las lavamos con agua limpia y jabón. Pero más allá de la suciedad visible, lavarse las manos con agua y jabón es un gesto esencial para evitar los microbios. Por eso es importante lavarse las manos regularmente.

¿Cuándo es bueno lavarse las manos? Antes y después de ir al baño, de tocar alimentos, después de tocar manillas, pasamanos o haber estado en lugares públicos y / o concurridos. Incluso en el lugar de trabajo, donde estás en contacto con muchas personas, es importante lavarse las manos con la mayor regularidad posible. De hecho, todos estos comportamientos aumentan el riesgo de contraer microbios y, dado que la higiene no se puede improvisar, aquí hay algunos consejos para lavarse las manos de manera correcta y efectiva.

¿Cuál es el método correcto para lavarse las manos?

Estos son los pasos, muy sencillos, para lavarse las manos de manera efectiva:

Primero humedece bien tus manos con agua tibia para permitir que el jabón actúe mejor y luego sigue los pasos que encontrarás a continuación:



1. Coge el jabón y realiza las siguientes acciones durante 20-30 segundos cada una (¡como cantar “Feliz Cumpleaños” varias veces, sin prisa!)
2. Frota tus palmas
3. Frota el dorso de tus manos
4. Frota bien entre tus dedos
5. Frota tus pulgares
6. También debes frotar las uñas y las yemas de los dedos
7. No olvides frotar también tus muñecas
8. En este punto, comienza a enjuagarte las manos, comenzando desde la punta de los dedos y levantándolas para frotar hasta las muñecas. Haz esto lentamente, para enjuagar todo el jabón de una vez, sin tener que estar bajo el chorro de agua

9. Usa una toalla desechable para secarte las manos

Recuerda no tocar más el grifo con las manos recién lavadas. Utiliza la toalla con la que te has secado para cerrarlo y luego tírala a la basura.