

*“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”*

### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 12:**

#### **“Lavado de manos”**

#### **INTRODUCCION**

El lavado de manos es la frotación vigorosa de las manos previamente enjabonadas, seguida de un aclarado con agua abundante, con el fin de eliminar la suciedad, materia orgánica, flora transitoria y residente, y así evitar la transmisión de estos microorganismos de persona a persona. El uso de soluciones alcohólicas para el lavado de manos constituye una alternativa a tener seriamente en cuenta en la higiene de las manos en la actualidad



Lavarse las manos ayuda a reducir en más de 40% los casos de enfermedades diarreicas y casi en un 25% los casos de infecciones respiratorias. Estas enfermedades ocasionan todos los años, la muerte de más de 3.5 millones de niños menores de cinco años a nivel mundial.

#### **¿Cuáles son los momentos claves para lavarnos las manos?**

- Antes y después de comer.
- Antes y después de manipular los alimentos y cocinar.
- Antes de la lactancia materna.
- Antes y después de cambiar los pañales a las niñas y los niños.
- Antes y después de atender familiares enfermos en casa.
- Después de usar el baño para la micción y/o defecación.
- Después de la limpieza de la casa.
- Después de manipular animales.
- Después de tocar objetos o superficies contaminadas como residuos sólidos, dinero y pasamano de las unidades de servicio de transporte.
- Antes y después de limpiarse la nariz.
- Después de toser.
- Después de dar la mano.

**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”**