

Coronavirus: cómo lavarse las manos correctamente para evitar el contagio

17 septiembre, 2020



La limpieza de las manos es un aspecto importante para evitar contagios. Pero debe realizarse con rigurosidad en un proceso más largo de lo que se piensa

Según la Organización Mundial de la Salud la higiene de manos tiene evidencia científica en la prevención y control de infecciones. Aunque este lavado sólo es eficaz si se realiza con **abundante agua y jabón** (aunque el alcohol en gel también es aceptado).

Todo comienza fregando bien las palmas de las manos, hasta que el jabón haga espuma y cubra toda la zona. Luego, **hay que pasar el jabón entre los dedos** y el costado externo de las manos.

El siguiente paso es fregar las puntas de los dedos contra las palmas de cada mano. **Los pulgares también deben ser lavados especialmente**, el método remarca introducirlo dentro de las palmas de las manos cerradas. La parte del jabón termina con un repaso por las muñecas.

Ahora el agua entra en acción. ¿Cuánto tiempo se necesita para que el jabón y los gérmenes se vayan con el líquido?

Alrededor de 20 segundos

Finalmente hay que secarse las manos con una toalla **que debe usarse sólo una vez**. La misma toalla debe usarse para cerrar la canilla. En total todo este procedimiento podría tardar unos 40 segundos aproximadamente.

Un reciente estudio del Instituto Tecnológico de Massachussets considera que si las personas que pasan por el aeropuerto se lavaran las manos **se reduciría hasta en un 37 por ciento la propagación de muchas enfermedades infecciosas**.

Otros aspectos importantes que hay que tener en cuenta **para evitar la propagación del virus**.

1. Cubrirse la boca y la nariz con el codo o un pañuelo descartable al toser o estornudar.
2. No tocarse los ojos, la nariz o la boca si las manos no están limpias.
3. Consultar al médico si aparece fiebre, tos, dificultad para respirar, dolores musculares y debilidad física. En especial, si se visitó alguna zona donde ya circula el coronavirus. Los síntomas pueden aparecer hasta 14 días después de la exposición.

Fuente: Clarín