

OTRAS MEDIDAS HIGIÉNICAS BÁSICAS

En piscinas, ducharse antes de entrar en la piscina.

Ello evita que se incorporen gérmenes y sudor al agua. Ducharse también a la salida, para disminuir el nivel de cloro de nuestra piel. No bañarse si se padece diarreas, vómitos o alguna herida.



Cepillado dental y bucal.

Tras cada comida. Indispensable tras la cena.



Con la
higiene

ganarás
mucho en
salud



A través de la higiene personal se pueden prevenir ciertas enfermedades, conservando, e incluso mejorando, la salud.

LAVADO DE MANOS

Es una de las formas más efectivas para dificultar la transmisión de gérmenes. Aunque es imposible que las manos estén totalmente libres de gérmenes, lavárselas con frecuencia ayuda a limitar la transmisión de bacterias, virus y otros microbios.

El agua y el jabón son muy efectivos para eliminar gérmenes. El lavado de manos debe hacerse frotándose fuertemente, como se indica más adelante.

¿Cuándo lavarse las manos?

Las manos deben lavarse con frecuencia.

En todo caso siempre antes de comer y después de ir al baño.

También es importante lavarse las manos:

- ✓ Antes, durante y después de cocinar o de preparar alimentos. Sobre todo cuando se trata de pollo, carne cruda o pescado.
- ✓ Antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea, u otras enfermedades.
- ✓ Antes y después de curar una herida.
- ✓ Antes y después de colocar o quitar lentes de contacto.
- ✓ Después de cambiar pañales o limpiar a un niño/a que haya ido al baño.
- ✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- ✓ Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales.
- ✓ Después de tocar la basura.

Formas complementarias para limpiar las manos

Las toallitas desechables para las manos útiles en caso de que no tengamos agua y jabón cercanos. El gel desinfectante es otra opción si las manos no están muy sucias. En todo caso, en cuanto sea posible, debemos lavarnos las manos, ya que las toallitas y los desinfectantes no son tan efectivos como el lavado de manos, sobre todo si las manos están muy sucias o con mucha grasa.



Lavarse las manos es muy importante para prevenir enfermedades.

¡Adopta este hábito!

Es fundamental en la protección de tu salud.

¿Cómo lavarse las manos?

Debemos seguir siempre estos pasos:



Mojarse las manos con agua corriente limpia. Cerrar el grifo y enjabonarse las manos.



Frotarse las manos con el jabón durante un mínimo de 20 a 30 segundos. Frotarse por todas las superficies de las manos, incluido el dorso de las manos, las palmas, entre los dedos y, lo que sea posible, debajo de las uñas. Frotarse las puntas de los dedos con la palma de la otra mano.



Frotarse, con movimientos circulares, cada pulgar. Lavarse también las muñecas.



Enjuagarse bien las manos con agua corriente y limpia, durante unos 10 segundos.



Secarse con una toalla limpia, o mejor con una toalla desechable de papel, o con aire. No compartir toallas. Usa la toalla para cerrar el grifo. Cambia la toalla frecuentemente.



Otras medidas para evitar la transmisión de gérmenes

- Cubrirse la boca y la nariz al estornudar o toser. Es recomendable estornudar (o toser) en la parte interior del codo, no en las manos.
- No tocarse los ojos, la nariz o la boca, pues las manos pueden llevar microbios que entrarán en nuestro cuerpo por esos órganos.

DUCHA, HIGIENE CORPORAL Y LAVADO DEL PELO - ESCOLARES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA

Ducharse con la frecuencia necesaria impide un crecimiento anómalo de gérmenes en nuestra piel. Ese crecimiento anómalo podría favorecer problemas como el cabello graso, el acné, la aparición de granos en cualquier parte y mal olor. Esto es especialmente importante en adolescentes, debido a una mayor secreción de sustancias químicas y grasa por su piel.

Recomendaciones:

- ✓ Ducharse a diario, utilizando un jabón neutro y agua, evita el acúmulo de grasa, sudor y gérmenes. Además también evita, junto al uso de un desodorante, el mal olor.
- ✓ Ponerse ropa interior limpia, una vez duchado/a, y calcetines limpios cada día ayudarán a sentirte limpio/a y a evitar el mal olor. Si se suda mucho, conviene usar ropa de algodón o de otros materiales naturales, pues ayudan a absorber el sudor.
- ✓ La frecuencia aconsejada del lavado del cabello varía en función de las características de cada persona, por lo que debe ser personalizada. Podría ser desde diaria a dos veces en semana.
- ✓ También es útil el baño. Sin embargo debe considerarse que la ducha es preferible porque ahorra tiempo y agua.