

15 DE OCTUBRE.

DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS

LAVA TUS MANOS. ¡CON MUCHO JABÓN!

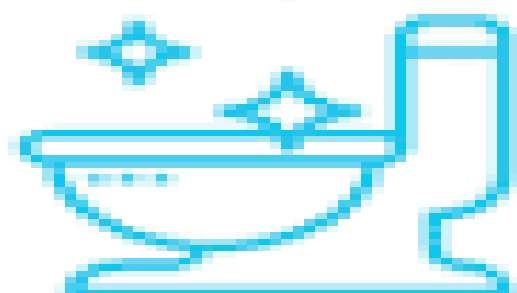
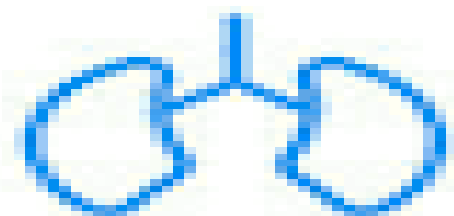
¡Y ELIMINA LOS MICROBIOS!



¿SABES QUE EL LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN AYUDA A PREVENIR MÁS DE 200 ENFERMEDADES ?

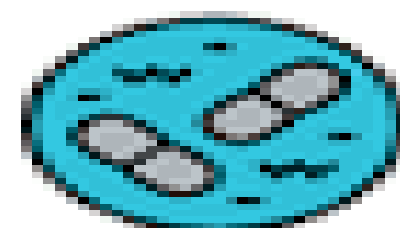


- Infecciones respiratorias como la gripe común y la gripe A, neumonía, bronquiolitis, tosferina y catarro común



- Enfermedades de transmisión feco-oral como cólera, diarrea, fiebre aftosa, hepatitis A y E, disentería, giardiasis y fiebre tifoidea y oxiuriasis (lombrices intestinales)

- Gastroenteritis, gastritis y salmonelosis
- Alergias y afecciones de la piel
- Infecciones oculares como conjuntivitis
- Enfermedad mano-pie-boca
- Neumococo
- Oxiuriasis (lombrices intestinales), etc.



Sigue esta campaña y comparte nuestros recursos y mensajes
www.lavadoymanos.es @LavadoManos @DíaLavadoManos
#LavadoManos #ConAguaYJabón

Un correcto lavado de manos por la salud



● Enfermedades por manos mal lavadas:



E.coli



Diarrea.

Clostridium



Fiebre y
nauseas.

Salmonella



Dolor de
estómago y
gastroenteritis.

Shiguella



Sangre, moco o
pus en las heces,
dolor rectal y
diarrea acuosa.

Estafilococo



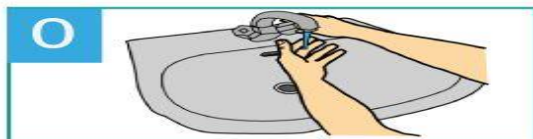
Puede vivir en tu piel causando
daños cerca de la nariz, la boca, los
genitales y el ano, principalmente
causando infecciones.

15 de octubre: Día Mundial del lavado de manos

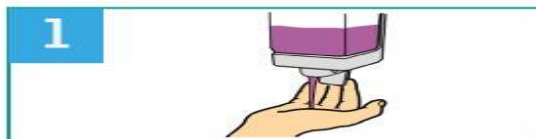
¿Cómo lavarse las manos CORRECTAMENTE?



¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBILMENTE SUCIAS!
DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS



Mójese las manos.



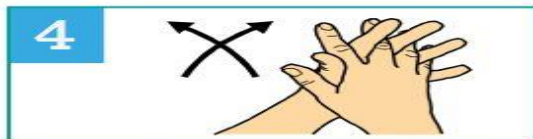
Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



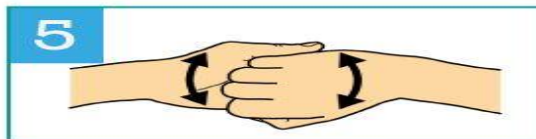
Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



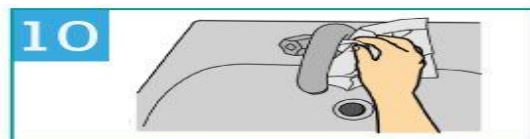
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos.



Séqueselas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.



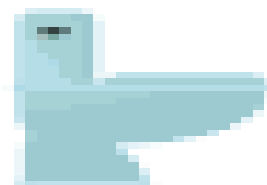
Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos

SALVE VIDAS
Límpiese las manos

LOS 7 MOMENTOS CLAVE DEL LAVADO DE MANOS



1 Tras ir al cuarto de baño o cambiar pañales

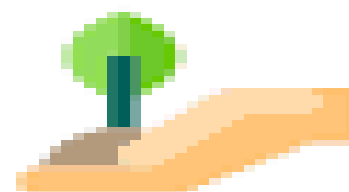


2 Antes de comer



3

Tras tocar animales, recoger sus heces o limpiarles



4 Al cocinar o manipular alimentos



5 Tras tocar tierra

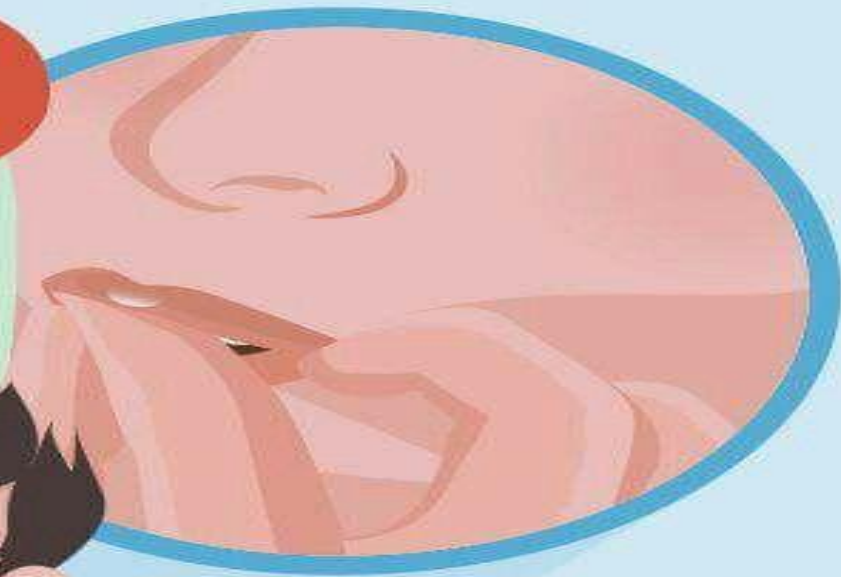
6 Antes de tocar a un recién nacido, un anciano o un enfermo



7 Tras viajar en transporte público

Sigue esta campaña y comparte nuestros recursos y mensajes
www.lavadoymanos.es @LavadoManos @DíaLavadoManos
#LavadoManos #ConAguaYJabón

¿TE COMES LAS UÑAS?



CAUSAS



Para la mayoría de las personas, el **estrés** y el **aburrimiento** son las principales causas de morderse las uñas.

La **frustración** y la **soledad** pueden llegar a ser disparadores adicionales que pueden llevar a morderse las uñas.

CONSECUENCIAS



- Desalinea y debilita tus dientes.
- Puede ocasionar sangrado e infecciones en la piel alrededor de las uñas.
- Genera un impacto emocional negativo, debido a la apariencia de las manos.

Los estudios muestran que el **60%** de los niños y el **45%** de los adolescentes se muerden las uñas. Sin embargo, se vuelve menos común después de los **18 años**.

TRATAMIENTO



- ✓ Pintar las uñas con un esmalte de sabor amargo.
- ✓ Siempre tener las uñas cortas (para tener menos para morder).
- ✓ Hacerse manicura.
- ✓ En caso la condición sea muy extrema, colocarse guantes.
- ✓ Ponerse vendas autoadhesivas en las uñas para bloquear la accesibilidad.
- ✓ Realizar técnicas de relajación alternativa (para disminuir la ansiedad y el estrés) como: yoga, meditación, etc.

¿Sabías qué?

Morderse las uñas puede estar asociado con algunos desórdenes psiquiátricos como: **Trastorno Obsesivo Compulsivo** y **Déficit de Atención**.

¡Recuerda que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza!

Higiene Personal



Lavarse los Dientes

Bien Peinado



Baño Diario



Ropa Limpia



Lavarse las Manos Antes de Comer



Limpieza del Calzado

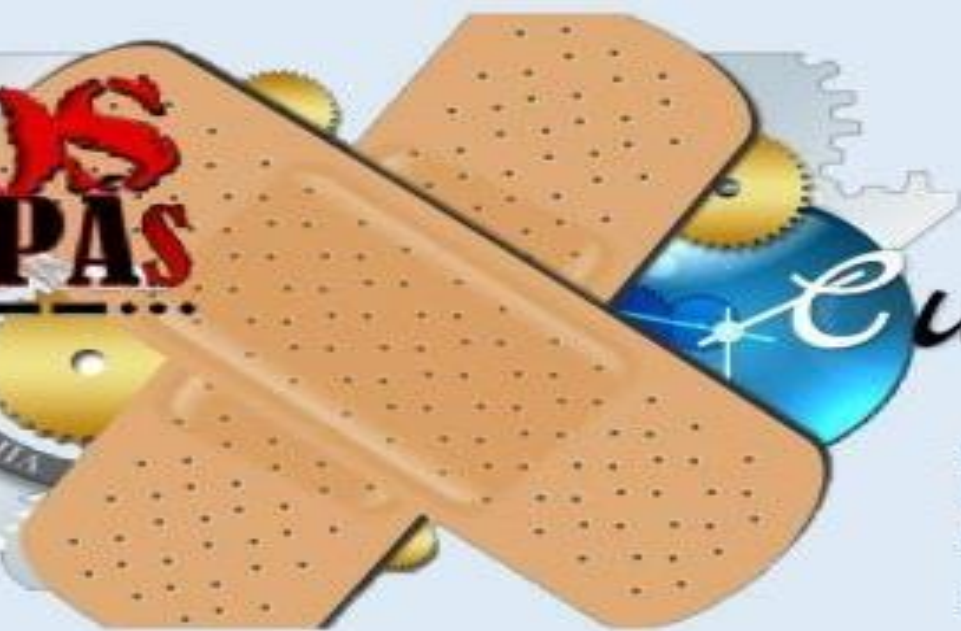


Limpieza y corte de las Uñas

Limpieza de los Oídos



**SOS
PAPÁS**



Aprende a Curar sus heridas

¿Tu peque se acaba de hacer una herida?

Si no quieres que se infecte, sigue estos sencillos pasos.



1

Lava tus manos primero y luego la herida con agua abundante y jabón neutro (tipo "jabón de lagarto").

Secar dando golpecitos con una gasa limpia, a ser posible estéril.

2



3

Si la herida no deja de sangrar, **haremos presión sobre ella** con nuestra mano y unas gasas durante varios minutos (unos 5 minutos suelen ser suficientes).



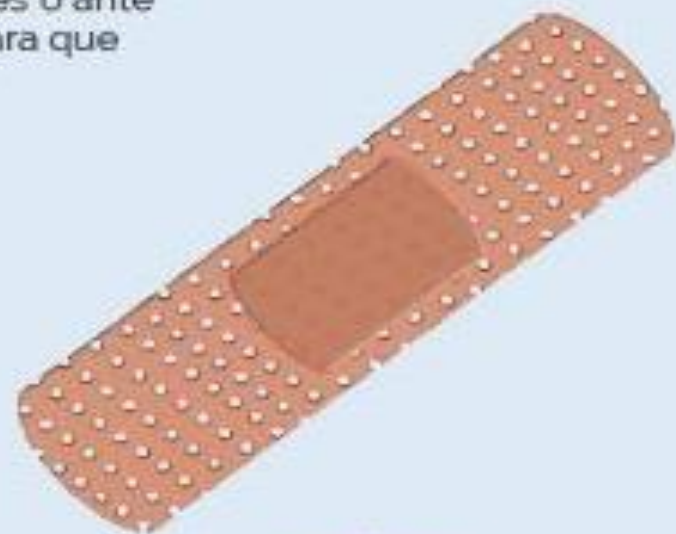
Comprobar la profundidad de la herida*

4

*En caso de quemadura, herida muy profunda, que sigue sangrando pese a las recomendaciones o ante cualquier duda, acudir al Centro de Salud para que te valore un enfermero.

5

Aplicar un antiséptico como Betadine® o Clorhexidina



Cúbrela con un apósito limpio y repite los seis pasos todos los días. Manténla **siempre seca.**

6

Esta información está destinada al manejo de heridas leves y superficiales. En caso contrario, sigue los 4 primeros pasos y acude a tu Centro de Salud para que valoren los cuidados que necesitas. Siempre intenta controlar el sangrado presionando hasta que llegues al centro.



HEMORRAGIA NASAL

QUÉ HACER

1 INCLINA LA CABEZA HACIA DELANTE



* No eches la cabeza hacia atrás. Tragar sangre puede provocar vómitos

2 RESPIRA POR LA BOCA



* Escupe la sangre y saliva que te llegue a la boca

3 NO TE TUMBES



* Acostado es más fácil tragar sangre

4 PRESIONA LA PARTE BLANDA DE LA NARIZ



10 MIN

* Evitarás que continúe sangrando y conseguirás parar la hemorragia

5 NO TAPONES LA NARIZ CON PAÑUELOS



* Solo límitate a presionar con las manos

6 SI CONTINÚA SANGRANDO



* Vuelve a presionar la parte blanda de la nariz durante 10 minutos

CONSEJOS POSTERIORES

✓ Respira con suavidad sin manipular la nariz



✓ No realices ejercicio o levantes pesas en las horas siguientes



ACUDIR A URGENCIAS



- ✓ Si la hemorragia nasal es masiva
- ✓ Si sientes mareos o debilidad
- ✓ Si la hemorragia es por un traumatismo craneal