

15 de Outubro | Dia Mundial de Lavar as Mãos

Lavar as mãos: uma atitude que salva vidas

LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO É UMA DAS MEDIDAS MAIS EFICIENTES PARA PREVENIR DOENÇAS E ATÉ MORTES PROVOCADAS POR DOENÇAS INFECCIOSAS.

O fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) estima que **41% das mortes de recém-nascidos possam ser evitadas pelo simples ato de higienizar as mãos.**



Celebrado em 15 de outubro, o Dia Mundial de Lavar as Mãos surgiu em 2018 e tinha foco no público infantil e, por isso, durante bastante tempo, foi trabalhado principalmente em escolas.

No entanto, com a pandemia que estamos vivendo, ficou evidente a importância de lavar as mãos corretamente para combater vírus e bactérias.

8 doenças que podem ser prevenidas com a lavagem das mãos

- Diarreia
- Grippes
- Covid-19
- Conjuntivite
- Hepatite A
- Infecção por salmonella
- Escabiose (sarna humana)
- Sarampo



Lavar as mãos: simples e eficiente!

Como fazer:

- 1) Usar sabão ou detergente
- 2) Esfregar as palmas das mãos
- 3) Esfregar entre os dedos
- 4) Esfregar as pontas dos dedos e unhas
- 5) Esfregar as "costas" das mãos
- 6) Retirar o sabão com água limpa e enxugar com pano seco e limpo ou toalhas descartáveis

Quando fazer:

- Antes e depois do preparo dos alimentos
- Antes de comer
- Antes e depois de tratar qualquer machucado
- Antes e depois de entrar em contato com outras pessoas
- Antes e depois de usar o banheiro
- Sempre que chegar em casa ou no escritório

Vale lembrar!

Caso não possa lavar as mãos, higienizá-las com álcool em gel 70% é uma boa medida e pode contribuir muito para a sua saúde!

