

¡Qué bueno es lavarse las manos!

de **Celebrando Química**



Alguna vez piensas en los gérmenes. ¿Te preguntas de dónde vienen, y más importante aun cómo deshacerte de ellos?

Los gérmenes están en todas partes. Están en nuestras manos. En nuestros juguetes. Están en nuestras mascotas, y en las perillas (picaportes) de las puertas y otros objetos que tocamos. Recogemos gérmenes cada vez que tocamos todo tipo de cosas, y los transferimos a nuestra cara al rascarnos o tocarnos. Una vez en nuestra cara, los gérmenes pueden entrar en nuestro cuerpo a través de la boca, la nariz o los ojos y enfermarnos.

Los jabones y detergentes necesitan por lo menos 15 segundos para hacer su trabajo. Si frota tus manos con jabón y las enjuagas inmediatamente, no habrás eliminado los gérmenes. Los gérmenes son increíblemente

pequeños y pegajosos. Para eliminarlos, debes enjabonarte bien las manos y frotarlas por lo menos 15 segundos antes de enjuagarlas. La mayoría de las personas se frotan las manos entre dos y tres segundos solamente.

¿Conoces la forma correcta de lavarte las manos? La siguiente lista enumera los pasos a seguir para que puedas enseñar a otros cómo lavarse las manos correctamente.

1. Abre la llave y mójate las manos.
2. Pon jabón en tus manos, y frótalas una con la otra por delante y por detrás. No olvides limpiar debajo de las uñas. Necesitas hacer esto por no menos de 15 segundos para que el jabón pueda hacer su trabajo. Trata contar hasta quince diciendo "mil uno" después de cada número para que comprendas cuánto duran los 15 segundos.

3. Enjuágate frotando las manos debajo del agua corriente.
4. Seca tus manos con una toalla, y usa la toalla para cerrar la llave.

Debes lavar tus manos después de: jugar en el patio, estornudar, toser, jugar con mascotas y usar el baño. También debes hacerlo antes de las comidas.

Pocas personas se lavan las manos cuando deben, y aún más, no se las lavan correctamente. Enseñando a los demás como lavarse las manos, puedes ayudar a evitar que se transmitan enfermedades y, a la vez, hacer del mundo un lugar mejor y más saludable.

