

(1ro y 2do bachiller)

Lee el siguiente texto:

“El lavado de las manos”

El lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades (como la gripe, neumonía, la bronquitis, COVID_19, etc.) Además, con este procedimiento, pueden evitarse infecciones por parásitos y algunas infecciones en la piel y los ojos (como la conjutivitis y el orzuelo).

Por esto, si nuestras manos están sucias y nos tocamos los ojos, nariz o la boca, podemos contagiarnos de estas enfermedades y contagiar a los demás.

¿Cómo lavarse las manos?

Humedecer las manos con agua.

Frotar la palma derecha sobre el dorso de la izquierda entrelazando los dedos, y viceversa. Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.

Sercarse con una toall de un solo uso.

Aplicar suficiente jabón para cubrir la superficie de ambas manos. Frotar palma contra palma, entrelazando los dedos. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

Utilice la toalla para cerrar el grifo.

Frotar las palmas de las manos entre sí.

Frotar el dorso de los dedos contra la palma de la mano opuesta.

Enjuagarse las manos con agua.

¡Las manos ya son seguras!

¿Cuándo debes lavarte las manos?

- Antes y después de manipular alimentos.
- Antes de comer o beber.
- Después de manipular basura o desperdicios.
- Después de ir al baño y luego de cambiarle los pañales al bebé.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Luego de haber tocado objetos como dinero, llaves, pasamanos, etc.
- Cuando se llega a la casa de la calle, del trabajo y de la escuela.

1) ¿Cuánto debe durar el lavado de manos?

- a.** De 1 a 3 segundos.
- b.** De 70 a 90 segundos.
- c.** De 30 a 50 segundos.
- d.** De 1 a 12 segundos.

2) Luis es un niño que actualmente está con gripe. Si quisiéramos evitar que contagie al resto de los niños, una de las recomendaciones que le haríamos sería que se lave las manos...

- a.** Antes de comer o beber y después de manipular la basura.
- b.** Después de ir al baño y luego de cambiar el pañal al bebé.
- c.** Antes y después de manipular alimentos.
- d.** Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.