

## Lavado de manos reduce 2 mil veces riesgo de las infecciones respiratorias

**SALUD.** La autoridad sanitaria realizó un llamado a la comunidad a tomar medidas para evitar enfermedades ante alta circulación de virus invernales.

Un enérgico llamado a la ciudadanía para que adopte el hábito del lavado frecuente de manos y ad portas del período invernal, formuló la Seremi de Salud Jessica Bravo, destacando que la referida práctica constituye un método eficaz y económico para evitar las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).

Puntualizó que científicamente esta comprobado que la transmisión de las IRAS se

genera cuando la persona afectada habla, tose o estornuda sin usar mascarilla o cubrirse con el antebrazo, utilizando para ello sus manos y luego, sin lavarlas, toma contacto con las superficies a su alrededor, provocando así la proliferación de virus o bacterias.

### **SUPERFICIES DE CONTACTO**

La personera explicó que los señalados microorganismos pueden sobrevivir mucho

tiempo en las superficies con las que entramos en contacto, especialmente con aquellas que son de uso público como barandas, sillas, mesas y baños.

Bravo añadió que diariamente, las personas llevan sus manos a los ojos, boca y nariz un promedio de 2 mil veces. "Lavarse las manos de manera correcta y frecuente equivale -teóricamente- a evitar las IRA en igual número de oportunidades", sentenció.

La autoridad recaló que una adecuada prevención implica lavar las manos con agua y jabón al llegar al trabajo o lugar de estudio; antes y después de ir al baño; de comer; después de acariciar a las mascotas; antes de administrar un medicamento; antes y después de manipular alimentos crudos y de cambiar pañales de niños y adultos.

Subrayó asimismo que el lavado correcto implica lavar



LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN ELIMINA LOS GÉRMENES.

mano con mano, la palma sobre el dorso; la palma con los dedos entrelazados; en forma de candado y la frotación me-

dante el pulgar y la punta de los dedos. Todo ello, durante un período de al menos 40 a 60 segundos.