



Unidad de Promoción de Hábitos Saludables®



1, 2, 3
¡A lavarse bien
las manos!

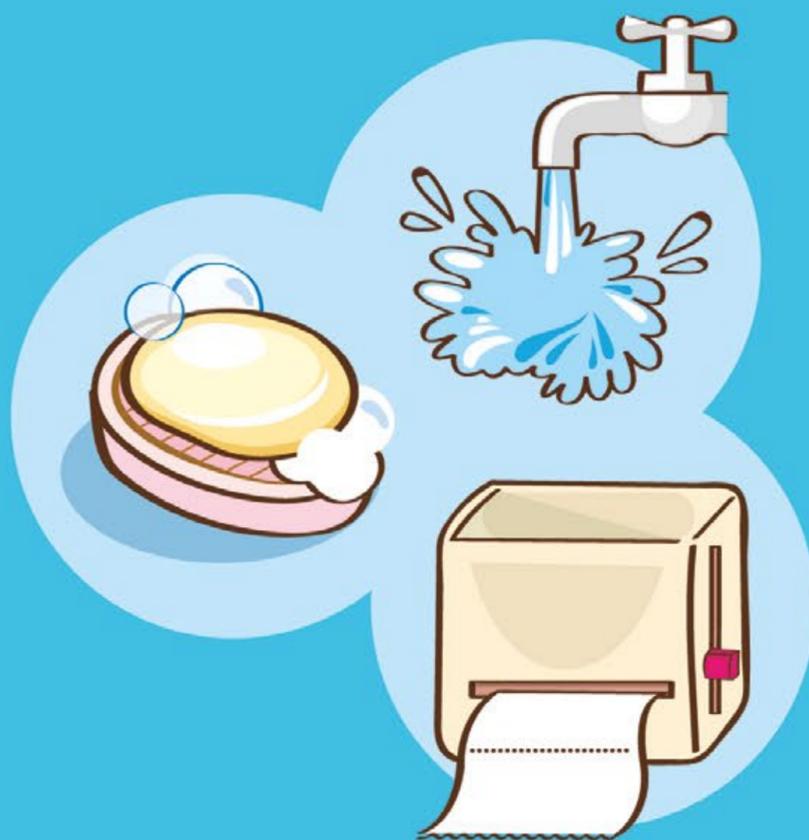
Con la colaboración del Servicio de Pediatría del Hospital Ramos Mejía y del Hospital Sor Ludovica



Sabías que...?

- Lavarse las manos es un hábito de higiene sencillo que puede evitar la propagación de enfermedades. Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, lavarse las manos cinco veces al día reduce hasta un 50% la posibilidad de contagios de virus como la gripe y otras enfermedades de transmisión alimenticia.

En los niños y en los adultos, la incorrecta higiene de manos, es una de las principales causas de enfermedades gastrointestinales.





Unidad de
Promoción
de Hábitos
Saludables®

¿CUÁNDO LAVARNOS LAS MANOS?

antes de:

- Cocinar
- Comer o beber
- Curar una herida
- Acariciar un bebé
- Visitar a una persona enferma
- Ir al baño

después de:

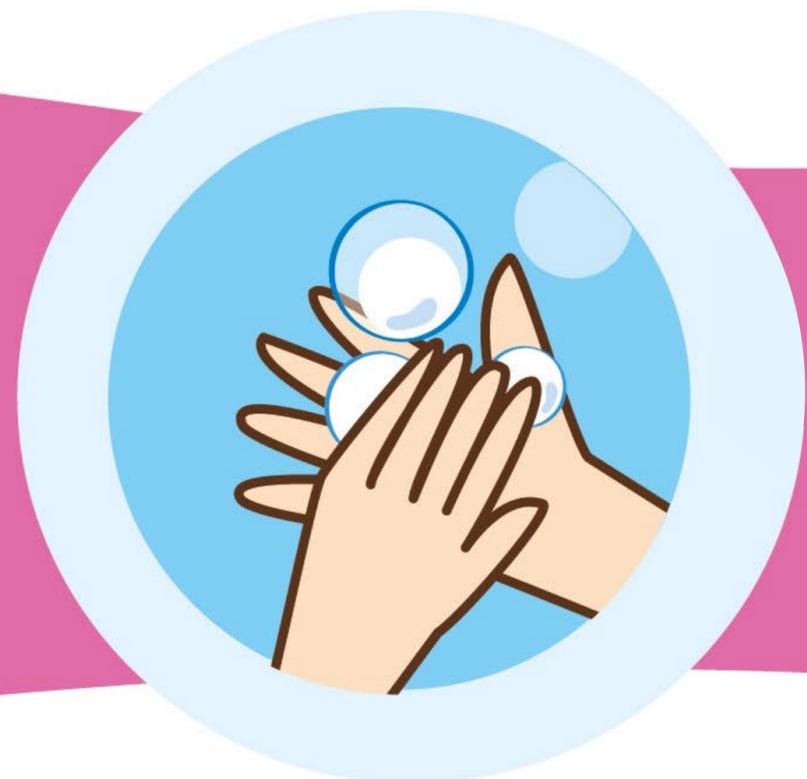
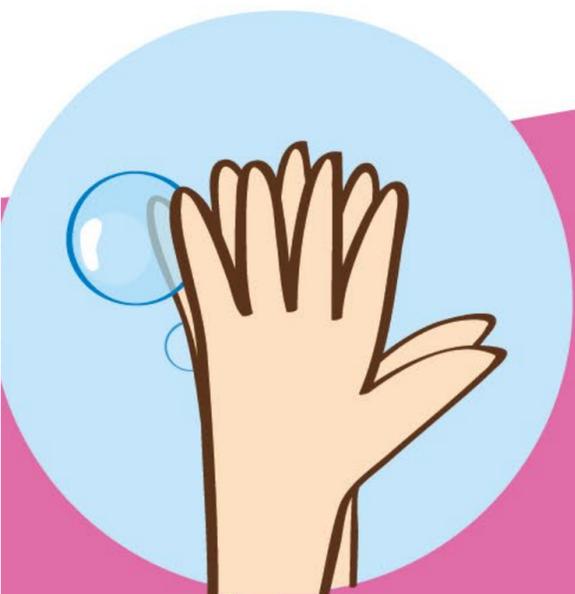
- Regresar de la calle / volver de la plaza / haber utilizado transporte público
- Sacar la basura
- Estornudar o limpiarse la nariz
- Ir al baño
- Tocar y/o jugar con las mascotas
- Visitar a una persona enferma

¡que los cumplas...



¿CÓMO DEBEN LAVARSE LAS MANOS?

- Se debe usar agua y jabón
- Después de mojar las manos se aplicará el jabón
- Deben frotarse las manos al menos unos 20 segundos. Se les puede sugerir a los niños que canten el Feliz Cumpleaños. No hay que olvidar frotar las uñas y las yemas de los dedos. Allí están la mayor parte de las bacterias.
- Luego de enjuagar las manos durante diez segundos con abundante agua, secar con una toalla limpia o papel desechable.



CONSEJOS IMPORTANTES:

- Mantener las uñas cortas y limpias
- El alcohol en gel reduce los gérmenes pero no puede eliminar la suciedad o contaminación. Por ello se recomienda utilizar sólo el alcohol en gel cuando no existe la posibilidad de lavarse las manos con agua y jabón.
- El alcohol es un agente abrasivo para la piel y su uso indiscriminado NO ES RECOMENDABLE.

¿CÓMO TRANSMITIR ESTE HÁBITO A LOS MÁS PEQUEÑOS?

Es fundamental incorporar este hábito en la infancia. Los adultos son el ejemplo más cercano a los niños por eso es importante la implementación del lavado de manos como parte de la rutina familiar diaria.

El mejor ejemplo para los niños es ver a sus padres lavándose las manos

CUIDAR JUNTOS EL MEDIO AMBIENTE

- Mantené la canilla cerrada mientras te lavas las manos y evitá que quede goteando. El agua es un recurso limitado por eso es fundamental no desperdiciarlo.
- Utilizá agua potable para lavarte las manos. Si el agua no es potable, para que se destruyan los microbios, podés hervirla durante cinco minutos o desinfectarla con dos gotitas de lavandina o cloro por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos.





Manteniendo a las familias cerca

La Asociación La Casa de Ronald McDonald está dedicada desde hace más de 25 años a desarrollar y liderar programas que impactan en la salud y el bienestar del niño y su familia. Cuenta con 11 programas en Argentina: 4 Casas Ronald; 4 Salas Familiares; 1 Unidad Pediátrica Móvil; 1 Unidad de Promoción de Hábitos Saludables; 1 Unidad de Bienestar.

Las Casas Ronald brindan alojamiento y contención a familias que tienen a sus hijos en tratamiento médico de alta complejidad en el Hospital Italiano de Bs. As., el Hospital Dr. Humberto Notti de Mendoza, el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba y el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca, y todas ellas funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año.

Las Salas Familiares reciben a papás y mamás cuyos hijos se encuentran internados en cuidados intensivos dentro de los hospitales: Garrahan (Ciudad de Buenos Aires); Santísima Trinidad (Córdoba) y Sor María Ludovica (La Plata).

La Unidad Pediátrica Móvil brinda atención médica primaria a niños con difícil acceso al sistema de salud en diferentes comunidades del país, en conjunto con el Hospital Universitario Austral.

La Unidad de promoción de hábitos saludables brinda talleres con el objetivo de crear conciencia sobre conductas que mejoren la calidad de vida. En el 2014 comenzó a funcionar en Buenos Aires, en el 2017 en Mendoza, en el año 2018 en la ciudad de Bahía Blanca y en el año 2019 en la provincia de Córdoba y la ciudad de La Plata.

Finalmente, en el año 2017 se presentó la Unidad de Bienestar para acompañar a los papás y mamás en el Hospital Notti de Mendoza, en el 2018 inicia sus actividades en el Hospital Dr. Jose Penna de Bahía Blanca y en el 2019 comienza a funcionar en el Hospital Sor Ludovica de la ciudad de La Plata y en el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba.

Hasta el momento se han beneficiado a más de 260.000 niños y familias.



www.casaronald.org.ar

ISBN 978-987-46817-3-7



La Casa de Ronald McDonald Asociación Argentina de Ayuda a la Infancia
1,2,3, a lavarse bien las manos ; ilustrado por Marina Papendieck. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
La Casa de Ronald McDonald Asociación Argentina de Ayuda a la Infancia, 2018. 6 p. : il. ; 14 x 24 cm.

ISBN 978-987-46817-3-7

1. Promoción de la Salud. 2. Salud del Niño. I. Papendieck, Marina, ilus. II. Título.
CDD 613.0432

PARA MÁS CONTENIDO DE LA
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS
SALUDABLES **BAJÁ UPHS APP**



Lola Aprende
Hábitos Jugando



Con la colaboración de

