

# RENTAR-SE LES MANS ES BO PER PREVENIR LA GRIP

5 desembre, 2017



Més d'un estudi ha confirmat l'efecte protector de rentar-se les mans a l'hora de prevenir el virus de la grip.

És recomanable rentar-se les mans per protegir-se de la grip? Així ho constata un projecte fet pel Centre de Investigació Biomèdica en Xarxa d'Epidemiologia i Salut Pública i el de Malalties Respiratòries. Aquestes entitats van analitzar durant tres anys a més de 1.500 pacients hospitalitzats per grip A (H1N1) en 36 hospitals diferents.

Segons explica l'Institut de Salut Carlos III " el rentat de mans va demostrar un efecte preventiu de casos de grip que haurien necessitat d'un ingrés hospitalari". A més a més, "la reducció del risc d'ingrés hospitalari va ser major a l'augmentar la freqüència del rentat de mans: per això es recomana el rentat de mans, com a mínim, cinc vegades al dia (i millor 10 o més)". Sobre tot si es conviu amb persones infectades per aquest virus. Rentar-se les mans resulta especialment eficaç per prevenir el contagi després del contagi amb superfícies potencialment contaminades.

Les dades obtingudes amb aquest estudi revelen que la vacuna és la principal mesura per prevenir casos de grip, ja que s'aconsegueix reduir el risc en un 87 %. Una altra dada curiosa d'aquest estudi és que l'ús de transport públic urbà de transport de llarga distància o de taxi no s'associa a un major risc de contraure grip.