

# ÉS MOLT IMPORTANT RENTAR-SE LES MANS

5 febrer, 2020



Rentar-se les mans és, amb diferència, la millor manera d'evitar la propagació de gèrmens i de protegir als teus fills de les malalties.

La primera pregunta és com ens hem de rentar les mans de forma eficient. És important que aprenguin els teus fills aquest hàbit de rentar-se les mans.

1. Mullar-se les mans amb aigua corrent neta (tíbia o freda).
2. Utilitzar sabó i fregar-se les mans enèrgicament durant aproximadament 20 segons. No fa falta utilitzar un sabó antibacterià, serveix qualsevol sabó.
3. Assegura't de què es renten bé l'àrea entre els dits, els dorsos de les mans i sota de les ungles, on els gèrmens els encanta amagar-se.
4. Esbandir-se les mans i eixugar-les bé amb una tovallola neta i seca

## Quan hem de rentar-nos les mans?

Per posar fi a la propagació de gèrmens entre els membres de la teva família, rentar-se les mans ha de convertir-se en un hàbit. És molt important practicar-lo:

- Abans de dinar i de cuinar.
- Després d'anar al bany.
- Després de rentar.
- Després de tocar animals, fins i tot les mascotes de la família.
- Després de visitar o cuidar a malalts.
- Després de sonar-se el nas, tossi o esternudar.
- Després d'estar a l'exterior (jugar futbol, estar al jardí, passejar al gos...)

## Perquè tenir les mans netes?

Rentar-se les mans adequadament és la primera línia de defensa contra la propagació de moltes malalties, des d'un refredat, fins a malalties més greus com la meningitis, la bronquitis, la grip, hepatitis A, i molts tipus de diarrea.

**Hem de fer habitual una cosa tan senzilla com rentar-se les mans. Té la seva importància.**