



# Llaman a reforzar el autocuidado ante la llegada del invierno

Una de las precauciones es el lavado de manos para prevenir contagios de enfermedades respiratorias.

Fabiola Vega Molina  
La Estrella

Una llamado a que las personas refuercen el autocuidado sobre todo ahora que está llegando el invierno al país, es el que realizó la Seremi de Salud para evitar los contagios de las enfermedades respiratorias.

El llamado se hizo en el Jardín Infantil "Conejo Tambor" con el propósito de promover entre los infantes el lavado frecuente y correcto de manos, todo ellos en el marco del Día Mundial de la Higiene de Manos y a poco más de 40 días del comienzo del invierno.

Es así que el seremi de Salud, Rodrigo Medina, explicó que científicamente está comprobado que la transmisión de las infecciones respiratorias, se generan 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 pro-

liferación de virus o bacterias.

Además, indicó 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. Diariamente, las personas llevan sus manos a los ojos, boca y nariz un promedio de 500 veces.

"Lavarse las manos de manera correcta y frecuente equivale - teóricamente - a evitar las infecciones respiratorias en igual número de oportunidades", señaló.

Por otra parte, también señaló que hay algunos momentos es que es indispensable en que las personas se laven sus manos con agua y jabón, como 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.



EL LAVADO DE MANOS ES IMPORTANTE PARA PREVENIR CONTAGIOS.

En tanto, la seremi de Gobierno, Catalina González, precisó por su parte, que la higiene de manos no sólo protege a quien la realiza, sino también a su familia y comunidad, y que en ese sentido es fundamental incorporar este hábito desde la infancia. ✨

**40**

días aproximadamente quedan para la llegada del invierno, por lo que hay que reforzar el autocuidado.

**500**

veces en promedio una persona lleva sus manos a los ojos, boca y nariz.

CEDIDA