



UNIDAD DIDACTICA MULTIMEDIA

Escuela

Lavarse las manos

Objetivos:

- Saber por qué hay que lavarse las manos
- Diferenciar entre limpieza y desinfección
- Reconocer cuándo hay que lavarse las manos
- Aprender a lavarse bien las manos

Contenidos:

- Cómo lavarse las manos
- Frecuencia
- ¿Por qué? Importancia, motivos, etc.
- Diferencias entre limpieza y desinfección
- Recuerda

Actividades:

- Juego: “Antes y después de ...”. Aprender a reconocer cuándo hay que lavarse las manos

Procedimientos:

- Observación directa
- Reconocimiento y descripción
- Vocabulario científico
- Información

La importancia de lavarse las manos

Piénsalo: Lo has visto miles de veces en las pelis, cuando los cirujanos se lavan las manos, se las secan y las mantienen hacia arriba. ¡Cualquier germen o bacteria puede volver hacia ellas, resbalando cuesta abajo por los brazos!

Una norma de salud básica es lavarse las manos.

Cómo lavarse las manos

Las manos llevan más **bacterias** y **gérmenes** esparcidos de lo que nos podemos imaginar. A veces no somos conscientes del material “peligroso” para nuestra salud que tenemos en las propias manos.

Así que hay que lavárselas bien, para llevarlas súper limpias.

¿Cómo?

- Con agua templada, si es posible, porque el agua caliente desinfecta mejor.
- Mojarse las manos antes de usar el jabón.
- Restregarse las manos durante unos 10 segundos sin olvidarse de ningún rincón. Restregar hasta las muñecas.
- Aclararse las manos con cuidado, sin malgastar el agua (recuerda que es un bien escaso en el planeta) y eliminando del todo el jabón.
- Habría que cerrar el grifo con una toallita de papel, o, si no tenemos ninguna, sin tocarlo demasiado.
- Secarse las manos con una toallita de papel limpia.



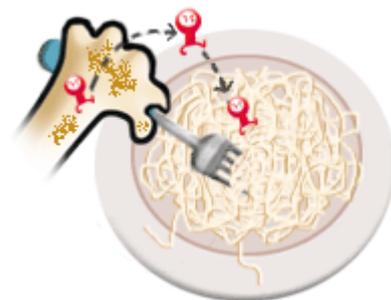
RECORDA

Las manos hay que lavárselas **SIEMPRE** después de:

- Haber ido al baño (a veces, también antes).

Y antes de:

- Tener que preparar alimentos o tener que comer.



Frecuencia

Las bacterias y los gérmenes no los vemos a simple vista; por tanto, no sabemos nunca si tenemos las manos limpias del todo.

Es importante lavarse las manos a menudo; es

NECESARIO lavárselas cuando:

- Tenemos que preparar alimentos
- Tenemos que comer
- Tenemos que ir al baño
- Hemos tocado animales o restos de animales.
- Hemos curado un herido.
- Tenemos las manos sucias.
- Estamos enfermos.
- Hemos limpiado los mocos a un niño o un enfermo.



¿Por qué? Importancia, motivos, etc.

Nos tenemos que lavar las manos por nuestra salud.

Para estar sanos y buenos.

Si no nos las lavamos, podemos ir guardando porquería en las manos que puede hacer que nos pongamos enfermos nosotros y las personas con las que estamos.

Todas las cosas que tocamos pueden estar sucias y traspasarnos **bacterias** o **gérmenes**:

- El picaporte de una puerta
- La barandilla de una escalera
- La barandilla del autocar
- Tocarnos la nariz o quitarnos un moco

Diferencias entre limpieza y desinfección

Lavar (limpiar) y **desinfectar** son dos cosas diferentes.

La **limpieza** se refiere sólo al uso del agua y del jabón para hacer desaparecer la suciedad y la mayoría de los gérmenes.

La **desinfección**, en cambio, se refiere al uso de soluciones limpiadoras que contienen ingredientes que matan a las bacterias y otros gérmenes. Muchas pieles o superficies parece que están limpias, pero pueden tener gérmenes. Cuando se tienen que lavar o desinfectar cosas especiales, hay que tomar precauciones.



Sigue estas normas:

Utiliza guantes de goma cuando tengas que limpiar sangre, vómitos o defecaciones, o cuando tengas cortes o heridas en las manos. Estas lesiones permiten la acción de la infección. Aunque uses guantes, lávate las manos después de limpiar o desinfectar una superficie.

Lee las instrucciones con atención antes de utilizar un producto desinfectante.

Lava antes la superficie sucia con agua.

Deja reposar el desinfectante unos segundos, siguiendo las instrucciones del fabricante del producto.

Lávate las manos cuando acabes. Y ten cuidado de no tocarte con los guantes los ojos, la nariz ni la boca.

Recuerda

En una casa hay dos partes que deben lavarse y desinfectarse correctamente y a menudo: la **cocina** y el **baño**.

En la cocina, las **bacterias** de los alimentos pueden contaminar las superficies y la preparación de las comidas. Si tomamos comida contaminada, podemos ponernos enfermos, tener desórdenes de salud.

En el baño, hay que respetar las más mínimas medidas de higiene. Y antes de salir de él, lavarnos siempre las manos.

Juego

Antes de hacer según qué cosas, tenemos que lavarnos las manos. Y después de hacer según qué otras, también.

Fíjate en un dibujito. Si hay que lavarse las manos antes, hazle una flecha hacia la izquierda.

Si hay que lavárselas después, hazle una flecha hacia la derecha. Haz lo mismo con los otros dibujitos.

lavarse las manos

				
Antes de...				Después de...
				