

Hàbits d'higiene

Dissabte 15 d'octubre se celebra el Dia Mundial del Rentat de Mans

Cada any, més de 3,5 milions de nens i nenes moren a causa de la diarrea o de malalties respiratòries agudes, unes patologies que podrien reduir-se en gran mesura si es rentessin les mans després d'anar al bany i abans de manipular aliments i menjar. Així doncs, l'accés a l'aigua i el sanejament és clau en la lluita contra les desigualtats i la pobresa. Les Nacions Unides recomanen entre 20 i 50 litres d'aigua al dia per assegurar les necessitats que cada persona té per veure, cuinar i mantenir unes condicions adequades d'higiene. Segons els estudis actuals, una de cada 6 persones al món no té accés a la quantitat de litres diaris recomanada.

A banda de l'accés a l'aigua, també és important promoure l'hàbit del rentat de mans amb sabó, que no se sol practicar amb la freqüència necessària arreu del món. El dia Mundial del Rentat de Mans, que se celebra aquest dissabte 15 d'octubre, és una crida a normalitzar aquesta pràctica i transformar-la en un comportament interioritzat i conscient a les llars, escoles i comunitats d'arreu. Arrelar aquest hàbit abans de menjar i després d'anar al bany, podria salvar vides, al reduir les morts per diarrea a gairebé la meitat i evitar un quart de les morts per infeccions respiratòries agudes.

CASSA s'afegeix a la campanya global per promocionar el Dia Mundial de Rentat de Mans, liderada a l'Estat per l'agrupació d'entitats 'Lavado de Manos', amb l'emissió de tuïts específics al perfil d' @GrupCASSA. La Fundació CASSA, a més, promou de forma habitual hàbits saludables i consells sobre l'aigua i el seu consum tant al programa educatiu EDUCASSA com a la recentment inaugurada Aula de l'Aigua.

Amb aquesta lectura he après que abans de cada àpat m'he de rentar les mans, per evitar malalties o infeccions amb bacteris. També és molt important rentar-me les mans després d'anar al lavabo o abans de tocar menjar.

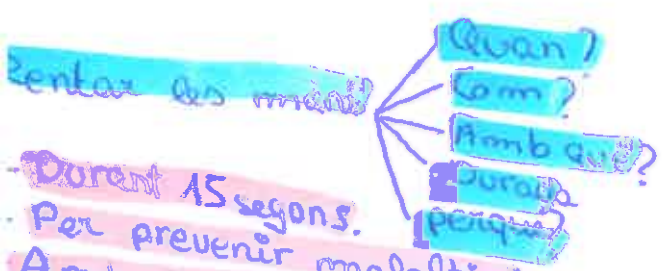
Higiene de les mans general. cat (google).

HIGIENE DE LES MANS

Les mans netes prevenen malalties.

- Amb aigua i sabó. Secar-se les amb una tovallola neta.
- Rentar-se les mans després de tocar un animal.
- Durant uns 15 segons.
- Abans i després d'anar al lavabo.
- Després de tocar alguna cosa bruta.
- Als lavabos públics obrir la porta o estirar la cadena amb un tros de paper.

Germs = bacteri, virus...



Ens hem de rentar les mans per prevenir malalties.

- Durant 15 segons.
- Per prevenir malalties.
- Amb aigua sabia, sabó i tovallola neta.
- Fregar entre els dits, ungles, fins al canell...
- Abans de preparar menjar.
- Després de tocar objectes de llocs públics.
- Després de tocar un animal.
- Després de jugar a l'aire lliure.
- Abans i després de visitar un malalt.
- Després de mocar-nos, esternudar...