

dimarts, 22 d'octubre de 2019

10 MESOS, 10 REPTES: Les mans ben netes

Infografia del mes d'octubre del projecte 10 MESOS, 10 REPTES de la Càtedra de de Desenvolupament d'Organitzacions i Territoris Saludables (DOTS-UdL)

CÀTEDRA DE DESENVOLUPAMENT D'ORGANITZACIONS I TERRITORS
SALUDABLES (DOTS)

LES MANS BEN NETES!

10 MESOS, 10 REPTES



1. ELEMENT CLAU COM MESURA DE PREVENCIÓ MALALTIES

El 80% de les malalties infeccioses, com la grippe i el refredat, es contagia a través de les mans.

2. IMPORTÀNCIA DEL RENTAT DE MANS ABANS DE MENJAR I PREPARAR ALIMENTS

Com una eina bàsica per prevenir les malalties de



transmissió alimentària.



3. ALTRES MOMENTS CLAU

Abans de tocar aliments o preparar-los, abans de menjar, després d'anar al lavabo, després de tocar un animal o jugar a l'aire lliure; després de muntar, tossir o esternudar, i sempre que les mans estiguin brutes.

4. PASSOS PER RENTAR-SE LES MANS ADEQUADAMENT

1. Mullar bé les mans.	2. Ensabonar-les bé.
3. Fregar-se els dits de les dues mans, els canells, entre els dits i al voltant de les ungles.	4. Durant uns 20 segons fregar-les enèrgicament.
5. Esbandir-les bé amb aigua abundant.	6. Eixugar-se amb una tovallola neta.



DOTS-EDUCA

#DiaMundialDeLavadoDeManos



Arran de diversos estudis realitzats per la DOTS, us recomanem:

- **FAMÍLIES:** Cal que siguin el model clau de rentat de mans dels seus infants. A més, cal que revisin el procés de rentat de mans dels nens i nenes.
- **DOCENTS:** Disposar de lavabos, sabó i paper per eixugar-se les mans; conscienciar als alumnes de la importància del rentat de mans; celebrar el Dia Mundial del Rentat de Mans que organitza l'Agència Catalana de Salut Alimentària i seguir un altre model clau dels infants de les bones pràctiques de rentat de mans.
- **INFANTS:** Seguir els passos d'una bona neteja de mans i rentar-se-les sempre que sigui possible.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:

Agència Catalana de Salut Alimentària (2018). Programa: "Ep, Les mans ben netes!". <http://acsa.gencat.cat/ca/detall/noticia/Programa-Ep-les-mans-ben-netes->
Institut Català de la Salut (2018). Dia Mundial de la Higiene de Mans.

<http://ics.gencat.cat/ca/actualitat/Campanyes/higienedemans/>

CÀTEDRA DOTS:



Universitat de Lleida

<http://www.catedradots.udl.cat/es/>

 DOTS_UdL

 @DotsUdl



Diputació de Lleida