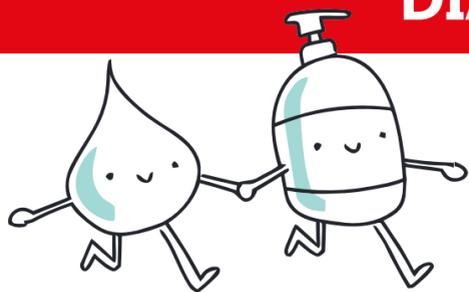


DÍA DEL LAVADO DE MANOS 2020



Ahora con la COVID-19 todos hemos aprendido a lavarnos las manos con agua y jabón de manera correcta y frecuentemente, pero es una práctica que debe estar integrada ya para siempre en nuestras vidas ya que gracias a esta práctica evitamos el contagio y propagación de muchas enfermedades.

PROTECT YOUR
LIFE
Global Health Campaign

Hoy, 15 de octubre, es la fecha que la OMS decretó para el Día Mundial del Lavado de Manos, se pretende concienciar a la población de que un poco de agua y jabón pueden salvar muchas vidas.

► ¿CÓMO DEBEMOS CUIDARLAS?

Ahora que nos lavamos las manos con más frecuencia y utilizamos muchas veces gel hidroalcohólico, recuerda estas medidas que te permitirán proteger tus manos:



Utiliza agua tibia o fresca, en vez de caliente, cuando laves tus manos.



Escoge un jabón suave con Ph neutro para la piel



Seca las manos haciendo pequeños toques con la toalla, sin frotar



La crema hidratante es ya una necesidad, no un lujo. Debe ser una crema especial para manos, se puede aplicar varias veces al día, pero si no como mínimo por la noche.



Utiliza guantes al hacer tareas del hogar, cuidar las plantas o en invierno para protegerlas del frío.



El gel hidroalcohólico úsalo sólo cuando no tengas acceso al agua y jabón ya que reseca más

Nivel PRO:

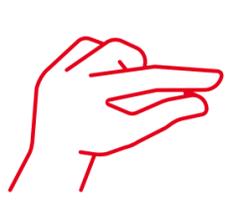
Utiliza protección solar para prevenir el envejecimiento prematuro y las manchas.

► PARA QUÉ NECESITAMOS NUESTRAS MANOS

Nuestras manos son la principal herramienta de trabajo y nos permiten hacer miles de cosas:



Escribir o dibujar



Hacer manualidades y bricolaje



Cocinar y alimentarnos



Cuidar la tierra



Acariciar y expresar

► CURIOSIDADES



Sólo los **humanos y los koalas** tenemos pulgares opuestos.



Las lesiones en las manos son las más comunes.



Un cuarto de la superficie de la corteza cerebral se dedica exclusivamente a controlar los movimientos de nuestras manos.



Cada mano tiene **27 huesos, 29 articulaciones y 123 ligamentos.**