



15 de octubre

Día Mundial de Lavado de Manos

Día Mundial de Lavado de Manos y la Influenza H1N1

Lo que necesitas saber

A medida que la pandemia de influenza H1N1 se vuelve de preocupación global para la salud pública, la importancia de reforzar las conductas relativas al lavado de manos es innegable. El Día Mundial de Lavado de Manos presenta una riqueza de oportunidades para crear una cultura global de lavado de manos así como prevenir la diseminación de la influenza. Aquí te mostramos algunas herramientas e ideas para ayudar a complementar las actividades del Día Mundial de Lavado de Manos con elementos de comunicación relativos a la influenza H1N1, así como alguna información básica que puede ayudar a planificar sus actividades y abogar efectivamente para maximizar los beneficios que un efectivo lavado de manos tiene sobre la salud y el resguardo de la vida de las personas

Lo que usted necesita saber

Lava tus manos

- Durante los momentos críticos – antes de comer o preparar comidas, después de usar el baño o letrina y después de cambiar o limpiar a un bebe o niño(a) pequeño(a).
- Al toser o estornudar
- Al tocar nuestra nariz, ojos o boca
- Usando jabón, cenizas o desinfectante para manos.

Cubre tu nariz y boca al toser o estornudar:

- Usando una bufanda, mascarillas, pañuelos, las mangas de nuestra ropa, o el codo – ¡no con las manos!

Desechar los materiales que han sido utilizados como pañuelos o mascarillas de una forma apropiada y segura

¿Por qué el lavado de manos con jabón es una intervención de importancia crítica para la prevención de pandemias?

- El lavado de manos con jabón es asequible y accesible, y es una vacuna “auto aplicada” para prevenir que la influenza se disemine. Es la intervención de salud más costo-efectiva: sólo requiere de agua y jabón (o ceniza) y 20 segundos.
- Las manos son un lugar donde los patógenos pueden vivir y transmitirse. Los virus y bacterias que transmiten la influenza, enfermedades diarreicas, y neumonía se transmiten a través de las manos, infectando a las personas.
- El lavado de manos con jabón es una manera probada de reducir sustancialmente la probabilidad de contraer o transmitir enfermedades. Incluso en ambientes de gran hacinamiento y altamente contaminados, el lavado de manos con jabón reduce la transmisión de enfermedades.

Consejos y Herramientas

¿Como usar el Día Mundial de Lavado de Manos para difundir mensajes de prevención y concientización sobre la Influenza H1N1?

- El lavado de manos con jabón en los momentos críticos - por ejemplo antes de comer y preparar alimentos, luego de usar el baño o letrina, después de cambiar los pañales de los bebés o niños(as) pequeños(as) - es una manera costo-efectiva de prevenir la propagación de enfermedades, y es una de las formas más importantes para prevenir la transmisión del virus H1N1.
- Use las estrategias de comunicación y redes que actualmente existen para el Día Mundial de Lavado de Manos para incorporar los mensajes relativos a la prevención de H1N1 en las actividades y materiales relativos al Día.
- En muchos países el próximo Día Mundial de Lavado de Manos tendrá lugar en medio de la temporada de más alta ocurrencia de gripe, por lo que la preocupación por el H1N1 estará en la conciencia pública. En aquellos países donde la influenza H1N1 reviste mayor importancia, se pueden enfatizar aún más los mensajes de prevención a través del lavado de manos. Un simple mensaje como “lavándonos las manos ayudamos a prevenir la transmisión de H1N1” puede crear conciencia y promover una respuesta colectiva.

¿Qué puedo hacer en mi comunidad?

- Asegurar que escuelas y otros espacios públicos tengan acceso a jabón y agua limpia, y se muestre información sobre el lavado de manos adecuado, con mensajes enfocados en Influenza H1N1.
- Desarrollar campañas de comunicación en la comunidad, usando materiales impresos,

¿Qué es la Influenza H1N1?

- Es un nuevo virus de influenza que puede ser transmitido de humano a humano a través de pequeñas gotas en el aire. Debido a que es nueva entre los humanos, su comportamiento es impredecible y la severidad de la enfermedad puede cambiar de un brote epidémico a otro.
- Como cualquier otra infección respiratoria, se transmite a través de pequeñas gotas de saliva y mucosidad de una persona a otra, mayormente al toser o estornudar.

¿Cuáles son los síntomas?

- Es similar a la influenza común, con síntomas como malestar súbito, fiebre, tos, y falta de aliento. Estos síntomas se pueden hacer más severos.
- Puede estar acompañada de escalofríos, secreción nasal, dolor de garganta, fatiga y malestar o pérdida de apetito.

comunicación interpersonal y por radio, etc. enfatizar las medidas básicas para prevenir la transmisión (incluyendo lavado de manos adecuado) y el rol de los miembros de la comunidad para mantener la salud de todos y todas. La Guía para Planificadores del Día Mundial de Lavado de Manos tiene grandes ideas que pueden servir como punto de partida.

- Involucrar a todos los miembros de la comunidad e instituciones en crear una “cultura de lavado de manos” – por ejemplo en escuelas, estructuras de liderazgo local, centros de salud, etc.
- Asegurar que las personas que presentan algunos de los síntomas mantengan en sus casas, lejos de las escuelas, el trabajo y otros lugares públicos mientras se recuperan.

Lavado de Manos y Pandemias –

Algunas Ideas

Lemas simples

“Lavándote las manos con agua y jabón, proteges a todos de los gérmenes, bacterias y microbios”, “Estar sanos y limpios es muy fácil y divertido”, “Lavémonos las manos: transmite el mensaje, no los gérmenes”, “Depende de ti detener la gripe: lava tus manos”, “Tu salud está en tus manos”, “Una mano (limpia) para detener la gripe”, “Las manos limpias salvan vidas”, “La prevención es la mejor intervención”

Hagamos divertido el lavado de manos con jabón

Para mayor información puede revisar “The Joy of learning” - disponible en inglés en <http://www.irc.nl/page/26444> - donde encontrará sugerencias y planes para actividades interactivas para la promoción del lavado de manos con jabón y la higiene respiratoria.