

Você sabe a importância de lavar suas mãos?

[FEF Notícias](#) / [Engenharia de Alimentos](#) / [Artigos](#)

Importância da lavagem correta das mãos

03/02/2009 - 00:00



sequência correta para a higienização das mãos

A maioria das doenças poderiam ser evitadas com a simples lavagem correta das mãos. A maioria das pessoas não possuem esse hábito por falta de informação ou simplesmente por não acreditarem que suas mãos carregam milhões de microrganismos que possam causar doenças graves. Dedos e unhas acumulam microrganismos, entre vírus e bactérias, e podem transmitir desde uma gripe até doenças

como as intoxicações e infecções alimentares transmitidas por alimentos manipulados por pessoas com as mãos contaminadas.

Lavar as mãos corretamente, além de prevenir uma série de doenças transmissíveis é considerado o princípio básico da higiene pessoal. Pais preocupados com a saúde dos filhos nunca deixam de exigir mãos limpas pelo menos na hora das refeições. A importância da lavagem das mãos, considerada como um dos métodos mais baratos para o controle das enfermidades, foi o tema de análise no Congresso Internacional "Food Safety 2002". "As pessoas deveriam lavar mais as mãos, não só as que manipulam alimentos, mas também as que consomem".

A revista Veja de outubro de 2003, citou em uma de suas reportagens que médicos especialistas em infecções causadas por microrganismos, enviaram espiões a sete aeroportos dos Estados Unidos e do Canadá para verificar se os passageiros tinham o hábito de lavar as mãos depois de usar o banheiro público. Concluíram que de 7500 pessoas observadas, 1600 não lavaram as mãos. No aeroporto em Nova York registrou-se o maior índice de porcalhões, 37% dos homens e 22% das mulheres passaram reto pela pia. No aeroporto de Toronto, no Canadá, país que sofreu fortemente com a pneumonia asiática, quase todo mundo se lembrou de lavar as mãos (95%). Será que é preciso passarmos por uma epidemia com casos de mortes registradas para que a população comece a ter hábitos de higiene?

Mas, quando devemos lavar as mãos? Dicas:

- Após utilizar o banheiro, fumar e espirrar
- Após tocar seus cabelos, rosto ou roupas
- Antes e após comer, beber ou manipular alimentos

- Após mexer com lixo
 - Toda vez que mudar de tarefa - indo de uma coisa a outra
- Mas como fazer corretamente?
- Molhe suas mãos com água potável corrente
 - Passe sabão líquido e esfregue entre os dedos, nas costas das mãos, punhos e sob as unhas. Lave por, pelo menos, 20 segundos
 - Seque as mãos. Use folhas de papel descartáveis ou secador de mãos elétrico
 - Use uma toalha de papel quando fechar a torneira e tocar a maçaneta de portas (banheiro) para evitar novamente a contaminação.

: www.fef.br/noticias/imprimir.php?notid=71&catid=4