



**GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA**  
**DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD**  
**OFICINA DE COMUNICACIONES Y RELACIONES PÚBLICAS**



---

*“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

**Nota de Prensa N° 084 – 2013-GR.CAJ-DRSC/COMUNIC**

## **DIRESA realizó caminata y enseñó didácticamente cómo lavarse las manos correctamente**

### **Correcto lavado de manos puede prevenir muchas enfermedades**

Aunque no lo crea, lavarse las manos adecuadamente puede evitar contraer diversos males como la tuberculosis, neumonía, bronquitis, tifoidea, cólera y hepatitis B, señalan reconocidos especialistas.

En la víspera y durante la última semana, la Dirección Regional de Salud de Cajamarca (DIRESA) realizó diversas actividades para concientizar a la población sobre la importancia de esta práctica en el marco de la I Jornada Intersectorial de Estilos de Vida Saludables.

El último domingo, autoridades de diversos sectores y un masivo grupo de personas realizaron una caminata saludable de 8 kilómetros que recorrió diversas calles de la ciudad. Al término, en la Plazuela Miguel Grau se realizó una demostración de cómo lavarse las manos.

En este encuentro, a través de didácticas exposiciones, se recomendó usar agua a chorro, darse un pequeño masaje a las manos y enjabonarse intensamente por 20 ó 30 segundos. No olvidarse que debe frotarse cada dedo, la palma, el dorso de la mano y las muñecas.

De preferencia debe secarse con papel toalla y con ese mismo papel debe cerrar la llave del caño. Es importante también no desperdiciar el agua mientras se enjabona durante esos 30 segundos.

¿En qué momento se debe lavar las manos? La DIRESA señala que después de ir al baño, antes y después de comer, luego de la limpieza del hogar, cuando termine de cambiar pañales, al manipular animales, antes y después de atender pacientes en casa. Y, desde luego, cuando las manos estén visiblemente sucias.

La institución asimismo recomienda usar jabón líquido debido a que hay menos contaminación que el jabón de barra. Si no tiene este tipo de producto, debe colocar el



jabón en una jabonera limpia y ventilada. Antes de lavarse las manos debe sacarse anillos, pulseras y relojes.



Un dato importante: el lavado de manos no debe durar menos de 20 segundos.

*Se agradece su difusión.*

*Cajamarca, 21 de octubre de 2013*

**DIRESA CAJAMARCA**  
**¡POR UNA GRAN REGIÓN!**