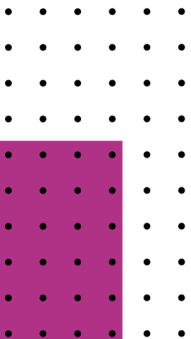


BUONE PRATICHE PER L'IGIENE DELLE MANI



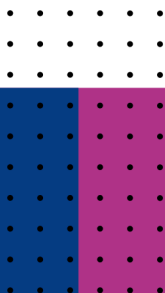
È IMPORTANTE SAPERE CHE:

Le mani sono il principale veicolo di trasmissione di microrganismi; una piccola percentuale è rappresentata da microrganismi non patogeni, che risiedono normalmente sulla cute senza creare danni.

A questi, però, possono aggiungersi virus e batteri, che circolano nell'aria o con cui veniamo a contatto toccando diverse superfici.

I germi patogeni che si annidano sulla nostra pelle possono essere responsabili di molte malattie, dalle più frequenti e meno gravi a quelle più severe.

L'igiene delle mani rappresenta la misura più semplice ed efficace per preservare la nostra salute.



COMPORAMENTI CORRETTI

Quando igienizzare le mani

Pratica sempre l'igiene delle mani e in particolare:

Prima

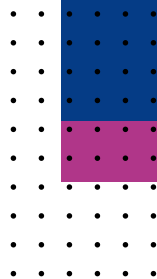
- di assumere farmaci o somministrare farmaci ad altri
- di toccarsi occhi, naso, bocca (per fumare, usare lenti a contatto, lavare i denti, etc.)
- di mangiare.

Prima e dopo

- aver usato i servizi igienici
- aver toccato una persona malata
- aver medicato o toccato una ferita
- aver cambiato il pannolino di un bambino
- aver toccato un animale
- aver maneggiato alimenti, soprattutto se crudi.

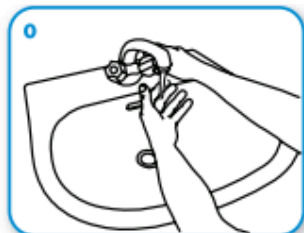
Dopo

- aver frequentato luoghi pubblici (negozi, ambulatori, stazioni, palestre, scuole, cinema, bus, ufficio, etc.) e, in generale, appena si rientra in casa
- aver maneggiato la spazzatura
- aver utilizzato soldi.



Come igienizzare le mani

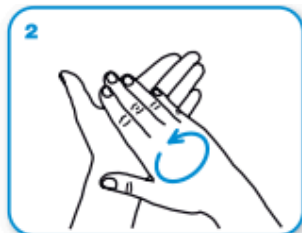
- Utilizza sapone e acqua corrente. Meglio usare sapone liquido contenuto in un dosatore, rispetto alla saponetta, dove per contatto possono rimanere i nostri germi. Il sapone liquido non è esposto all'aria e quindi non permette ai germi di proliferare, come invece può accadere sulla superficie della saponetta.
- Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie (dove si annidano più facilmente i germi) per almeno 40-60 secondi.
- Risciacqua abbondantemente con acqua corrente.
- Asciuga le mani possibilmente con carta usa e getta o con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda.
- Non toccare rubinetti o maniglie con le mani appena lavate. Per chiudere il rubinetto usa una salviettina pulita, meglio se monouso.
- Applica, eventualmente, una crema o lozione idratante per prevenire le irritazioni, in caso di detergenti troppo aggressivi o dopo lavaggi prolungati e frequenti.



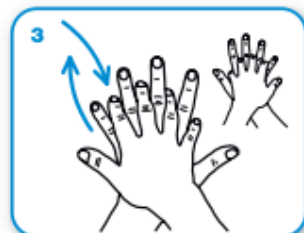
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



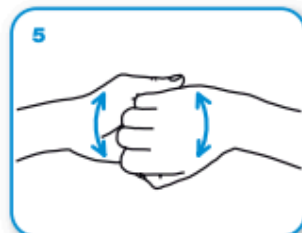
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



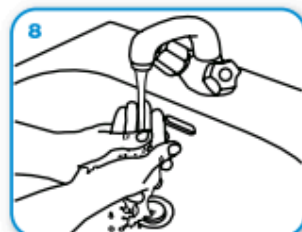
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



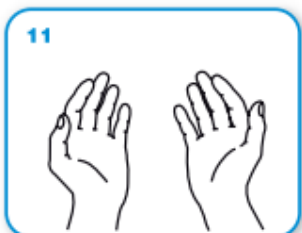
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



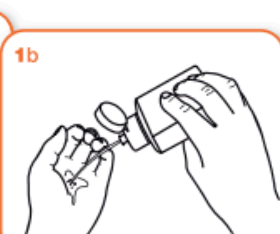
...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

Per rimuovere i germi dalle mani è sufficiente il comune sapone, ma, in assenza di acqua, puoi ricorrere agli igienizzanti a base alcolica.

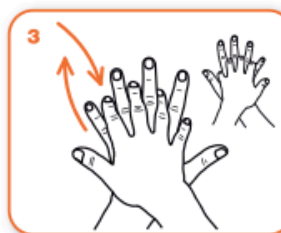
Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci e sono sufficienti 20-30 secondi per igienizzare le mani.



Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



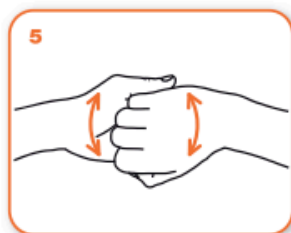
frizionare le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



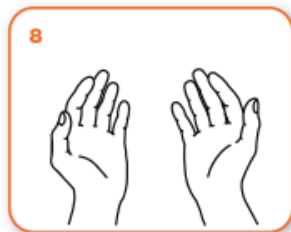
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

PER APPROFONDIRE :

Ministero della Salute

<https://www.salute.gov.it/new/it/tema/malattie-infettive/igiene-delle-mani/>

Istituto Superiore di Sanità

<https://www.epicentro.iss.it/igiene-mani/informazioni-general>

