

IGIENE DELLE MANI: QUANDO E COME



MANI PULITE SONO
MANI PIU' SICURE

L'igiene delle mani è importante e rispettare semplici principi aiuta te e le persone con cui entri in contatto.

collaboriamo insieme... le mani sono un ricettacolo di germi.

Il tuo contributo e' indispensabile... le infezioni sono un problema sanitario che coinvolge sia il cittadino sano che malato.

Lava le mani con acqua e sapone, se non hai a disposizione un lavandino friziona le mani con un gel alcolico.

RICORDA:

- è importante lavarsi le mani **con acqua e sapone o frizionarle con soluzione alcolica**
- quando sei in ospedale evita di indossare **monili e orologi** se assisti un familiare, sono ricettacolo di microrganismi
- se utilizzi dei guanti per assistere il tuo familiare, lava o friziona le mani, **sia prima di indossarli che dopo il loro utilizzo**, i guanti non proteggono dalla trasmissione di infezioni
- ricorda a chi ti circonda di lavarsi le mani
- i germi non sono solo ospedalieri ma **anche comunitari**

È IMPORTANTE ABITUARSI A LAVARSI LE MANI:

- prima di **preparare da mangiare**
- prima di **mangiare**
- prima e dopo essere stati **vicini** a qualcuno che è malato
- dopo essere andati in **bagno**
- dopo aver cambiato il **pannolino** a un bambino
- dopo aver **starnutito** o dopo essersi **soffiati il naso**
- dopo aver toccato un **animale**
- dopo essere stati al **supermercato**
- dopo aver frequentato **luoghi affollati** o di aggregazione

Essere attenti all'igiene delle mani vuol dire avere a cuore la propria salute e quella degli altri.



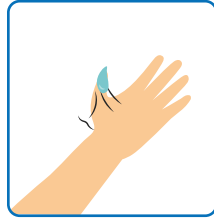
COME LAVARSI LE MANI CON ACQUA E SAPONE?

Lava le mani con acqua e sapone soltanto se visibilmente sporche!
Altrimenti, scegli la soluzione alcolica!

Durata dell'intera procedura: **40 - 60 secondi**



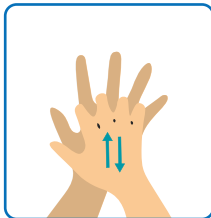
Bagna le mani
con l'acqua



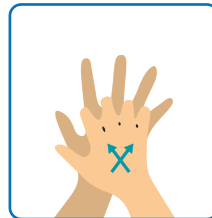
Applica una quantità di
sapone sufficiente per
coprire tutta la superficie
delle mani



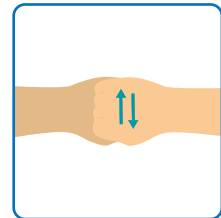
Friziona le mani
palmo contro
palmo



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



Palmo contro palmo
intrecciando le dita
tra loro



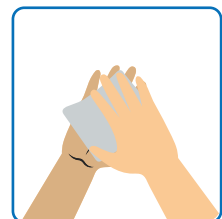
Dorso delle dita
contro il palmo
opposto tenendo le
dita strette tra loro



Frizione rotazionale
del pollice sinistro
stretto nel palmo
destro e viceversa



Risciacqua le mani
con l'acqua



Asciuga
accuratamente
con una salvietta
monouso, usa la
salvietta poi per
chiudere il rubinetto

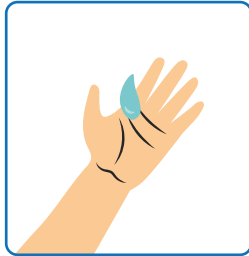


Una volta asciutte le
tue mani sono sicure

COME FRIZIONARE LE MANI CON LA SOLUZIONE ALCOLICA?

Usa la soluzione alcolica per l'igiene delle mani!

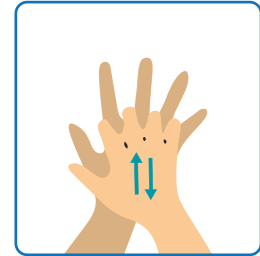
Durata dell'intera procedura: **20 - 30 secondi**



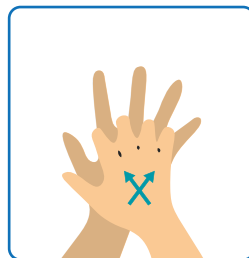
Versare nel pamo una
quantità di soluzione
sufficiente per coprire la
superficie delle mani



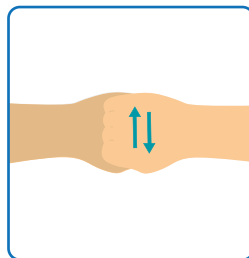
Friziona le mani
palmo contro
palmo



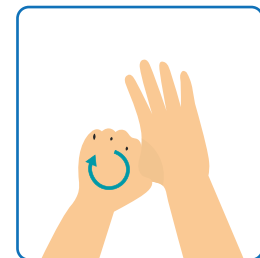
Il palmo destro sopra
il dorso sinistro
intrecciando le dita tra
loro e viceversa



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



Una volta asciutte le
tue mani sono sicure

Fonti:

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_501_7_alleg.pdf

https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?menu=notizie&id=5891#:~:text=In%20ambito%20assistenziale%20e%20in,molte%20malattie%20infettive%2C%20dalle%20i%20C3%B9