

# 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**



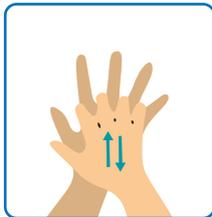
Bagna le mani  
con l'acqua



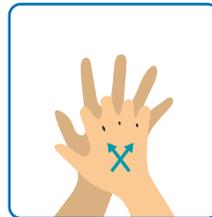
Applica una quantità di  
sapone sufficiente per  
coprire tutta la superficie  
delle mani



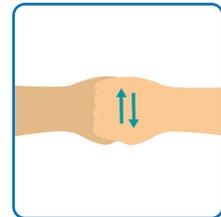
Friziona le mani  
palmo contro  
palmo



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!

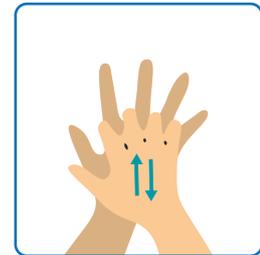
Durata dell'intera procedura: **20 - 30 secondi**



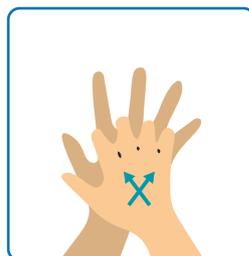
Versare nel pamo una quantità di soluzione sufficiente per coprire la superficie delle mani



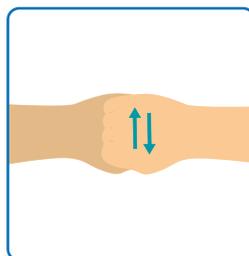
Friziona le mani palmo contro palmo



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/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](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)