

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici, spesso poco igienici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

PRIMA DI

- ◆ mangiare
- ◆ maneggiare o consumare alimenti
- ◆ somministrare farmaci
- ◆ medicare o toccare una ferita
- ◆ applicare o rimuovere le lenti a contatto

DOPO

- ◆ aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- ◆ essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- ◆ essere stati a contatto con animali
- ◆ aver usato il bagno
- ◆ aver cambiato un pannolino
- ◆ aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- ◆ aver maneggiato spazzatura
- ◆ aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi ecc.
- ◆ aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- ◆ aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.



Ministero della Salute



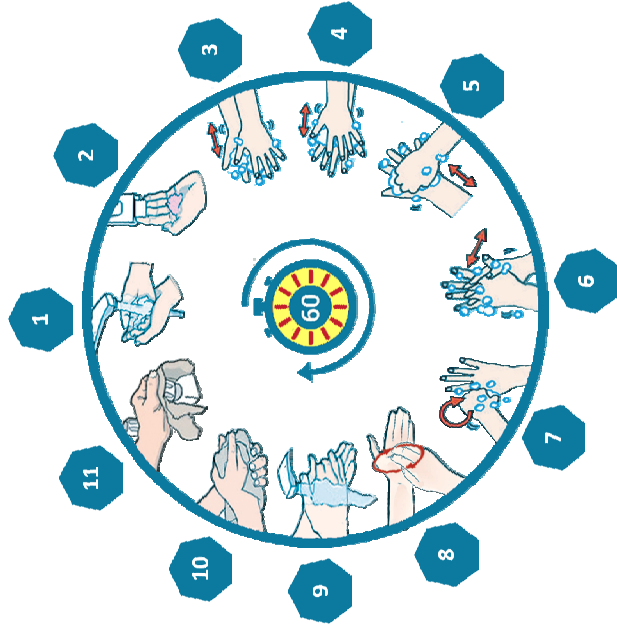
Ministero della Salute

**PREVIENI LE INFEZIONI CON
IL CORRETTO
LAVAGGIO DELLE MANI**

Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali

Stampato presso il Centro Stampa del Ministero della Salute.

Finito di stampare ad aprile 2017



CON ACQUA E SAPONE

1. bagna bene le mani con l'acqua
2. applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
3. friziona bene le mani palmo contro palmo
4. friziona il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
5. friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
6. friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
7. friziona il pollice sinistro mantenendolo stretto nel palmo della mano destra e viceversa
8. friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
9. sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
10. asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
11. usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto

Il lavaggio delle mani ha lo scopo garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica.

Ma non basta aprire il rubinetto e passare le mani sotto il getto dell'acqua per eliminare il problema.

Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti *hand sanitizers* (igienizzanti per le mani), a base alcolica.

Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute.

In commercio esistono presidi medico chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.

Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40 - 60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30 - 40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica.

E SE NON HAI ACQUA E SAPONE, PUOI UTILIZZARE LA SOLUZIONE ALCOLICA

1. versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
2. friziona le mani palmo contro palmo
3. friziona il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
4. friziona bene palmo contro palmo
5. friziona bene i dorsi delle mani con le dita
6. friziona il pollice sinistro mantenendolo stretto nel palmo della mano destra e viceversa
7. friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
8. friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
9. una volta asciutte le tue mani sono pulite

