

SALVA DELLE VITE

PREVIENI LE INFEZIONI CON IL CORRETTO LAVAGGIO DELLE MANI

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 stata a stretto contatto con persone ammalate
- ➔ essere sta a contatto con animali
- ➔ aver usato il bagno
- ➔ aver cambiato un pannolino/ponnolone
- ➔ 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 stazioni, aeroporti, cinema, ecc.



Mantieni pulite le tue mani

5 Maggio 2018

GIORNATA MONDIALE
 IGIENE DELLE MANI

SALVA DELLE VITE



Mantieni pulite le tue mani

#saf HANDS

Come lavarsi le mani?

Lavare le mani quando sono sporche, oppure utilizzare le salviettine monouso

Durata della procedura: 40-60 secondi



0

Bagnare le mani con acqua



1

Applicare sapone a sufficienza sino a ricoprire tutta la superficie con le mani



10

Usare la salviettina per chiudere il rubinetto



11

Le mani sono ora pulite

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di 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 sanitizer (igienizzanti per le mani), a base alcolica.

Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci.

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.

Come frizionare le mani con la soluzione alcolica

Usa la soluzione alcolica per l'igiene delle mani. Se sono visibilmente sporche lavale con acqua e sapone.



Durata della procedura: 20-30 secondi

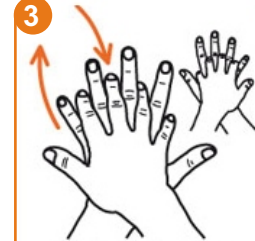


Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



2

Frizionare le mani palmo contro palmo



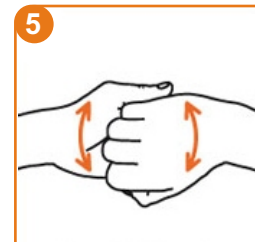
3

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



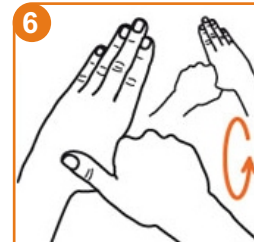
4

Palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



5

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



6

Frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



7

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



2

Strofinare le mani da un palmo all'altro



3

Palmo destro sul dorso sinistro incrociando le dita e viceversa



4

Palmo a palmo con le dita intrecciate



5

Di nuovo con le dita, opponendo i palmi con dita racchiuse, una mano con l'altra



6

Strofinare attraverso rotazione del pollice sinistro sul palmo destro e viceversa



7

Strofinare attraverso rotazione all'indietro e in avanti con le dita della mano destra sul palmo sinistro e viceversa



8

Risciacquare le mani con acqua



9

Asciugare le mani con una salviettina monouso



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