



LAVARE LE MANI

Perché è importante?

Lavarsi le mani è un sistema sicuro ed efficace per combattere la diffusione di infezioni. Un corretto lavaggio delle mani (assieme a un altro semplice gesto, cioè starnutire e tossire coprendo con un fazzoletto bocca e naso) riesce a contenere la diffusione di molte malattie infettive.



Le mani vanno lavate non solo quando ci si accorge del fatto che siano sporche, è necessario lavare bene le mani più volte al giorno.

Non basta aprire il rubinetto e passare le mani sotto il getto d'acqua per eliminare lo sporco, importante è l'uso del sapone e acqua corrente, ma in assenza di acqua si può ricorrere a igienizzanti specifici.

Essenziale è l'igiene prima della consumazione dei pasti, dopo essersi soffiato il naso, essere stati in luoghi affollati o a stretto contatto con ambienti poco igienici.

Alcuni consigli su come lavare correttamente le mani:

- [1] bagnare le mani con acqua;
- [2] applicare una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani;
- [3] sfregare le mani palmo contro palmo: 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] strofinare ruotando il pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa;
- [7] strofinare in avanti ed indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa;
- [8] risciacquare bene le mani con l'acqua;
- [9] asciugare accuratamente con una salvietta monouso;
- [10] usare la salvietta per chiudere il rubinetto;
- [11] ...una volta asciutte, le mani sono pulite e sicure.

