

# Come lavarsi le mani

## LAVAGGIO DELLE MANI



1 Inumidire le mani con acqua fredda o tiepida ed aggiungere il sapone.



2 Strofinare accuratamente le mani di modo che il sapone faccia la schiuma.



3 Frizionare il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa.



4 Frizionare il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro.



5 Lavare i pollici frizionando il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa.



6 Per pulire i polpastrelli e sotto le unghie, frizionare, ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra, e viceversa.



7 Con le dita giunte sfregare con ripetuti movimenti rotatori e procedere con un accurato risciacquo.



8 Asciugare accuratamente le mani con una salvietta monouso, utilizzandola infine per chiudere il rubinetto.

## DISINFEZIONE DELLE MANI



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



2 Deve essere sufficiente in modo da poter strofinare le mani per 30 secondi prima che si asciughino.



3 Frizionare le mani palmo contro palmo.



4 Strofinare il disinfettante sul dorso delle mani e tra le dita.



5 Strofinare palmo contro palmo con le dita intrecciate.



6 Strofinare il disinfettante per le mani sui pollici.



7 Strofinare il disinfettante per le mani sulla punta delle dita e sotto le unghie.

Usare il disinfettante per le mani quando non si ha la possibilità di lavarle con acqua e sapone!

Lo sfregamento delle mani, una contro l'altra è un processo meccanico utile a rimuovere i batteri presenti. Questa pratica dovrebbe durare almeno 40 secondi.

Si consiglia di preferire un detergente liquido ad una saponetta, poichè i batteri possono depositarsi su questa o sul suo supporto.



40-60 sec.



È buona pratica usare sempre salviette monouso per asciugarsi le mani. Nel caso si preferisse utilizzare un asciugamano si consiglia di averne uno ad uso personale e di lavarlo frequentemente.



Il disinfettante per le mani dovrebbe contenere almeno l'85% di alcool (etanolo) per garantire l'eliminazione dei batteri, e glicerolo per prevenire secchezza e irritazione della cute.



30 sec.

Lo sfregamento delle mani, una contro l'altra è un processo meccanico utile a rimuovere i batteri presenti. Questa pratica con un disinfettante mani dovrebbe durare almeno 30 secondi.