

Lavarsi bene le mani può salvare una vita (anche la tua) !



- ✓ È meglio lavarsi le mani con sapone e acqua calda per almeno 20 secondi.
- ✓ Quando l'acqua non è disponibile, utilizzare prodotti disinfettanti a base di alcool .
- ✓ Lavarsi le mani prima di mangiare o di preparare alimenti e dopo essere andati al bagno.
- ✓ Mantenere le mani pulite aiuta ad evitare di ammalarsi.

Come lavarsi bene con acqua e sapone:

1. Mettere le mani sotto l'acqua (calda, se possibile);
2. Strofinare insieme le mani per almeno 20 secondi (con il sapone, se disponibile);
3. Lavarsi accuratamente le mani, compresi i polsi, palme, il dorso e sotto le unghie;
4. Pulire la sporcizia sotto le unghie;
5. Risciacquare il sapone dalle mani;
6. Asciugare le mani completamente con un panno pulito (questo aiuta a eliminare i germi).
 - a. *Se gli asciugamani non sono disponibili, usate l'aria per asciugarvi.*
 - b. *Se si usa una salvietta usa e getta, poi buttatela in un cestino.*

Se acqua e sapone non sono disponibili usate un disinfettante a base di alcool.

Quando ci si deve lavare le mani?

- ✓ Prima di preparare cibo o di mangiare.
- ✓ Dopo essere andati in bagno.
- ✓ Dopo aver cambiato i pannolini di un bimbo.
- ✓ Prima e dopo avere assistito chi è malato
- ✓ Dopo la manipolazione di alimenti crudi, in particolare carne cruda, pollame, pesce.
- ✓ Dopo che ci si è soffiato il naso, o dopo la tosse o dopo che si è starnutito.

Se usate un disinfettante a base di alcool

1. Applicate prodotto sul palmo di una mano; *
2. Strofinare bene le mani insieme;
3. Strofinare prodotto su tutta le superficie delle mani e delle dita delle mani fino a che non siano asciutte.

* il volume necessario per ridurre il numero di germi varia a seconda del prodotto usato.