


## LAVARSI LE MANI

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:

 Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi

			
Bagnare le mani con acqua.	Applicare una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.	Sfregare le mani palmo contro palmo.	Il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa.
			
Palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro.	Dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro.	Strofinare ruotando il pollice sinistra stretto nel palmo destro e viceversa.	Strofinare in avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa.
			
Risciacquare bene le mani con l'acqua.	Asciugare accuratamente con una salvietta monouso.	Usare la salvietta per chiudere il rubinetto.	... una volta asciutte, le mani sono pulite e sicure.