



**SAVE LIVES  
CLEAN YOUR HANDS**



**PER TUTTI:**

**Fate dell'igiene delle mani  
la vostra abitudine - ci protegge tutti!**

#HandHygiene

#CleanYourHands

#InfectionPrevention

**ASL FROSINONE**

**GIORNATA MONDIALE IGIENE DELLE MANI**

**5 MAGGIO 2024**



**SAVE LIVES  
CLEAN YOUR HANDS**



**PAZIENTI E FAMIGLIE:**

**Aiutateci ad aiutarvi,  
igienizzate le vostre mani**

#HandHygiene

#CleanYourHands

#InfectionPrevention

Fonte: Ministero della Salute)

## Quando igienizzare le mani

Igienizzare le mani è importante quando si trascorre molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici e, soprattutto, nell'attuale contesto epidemico da SARS-CoV-2. L'igiene delle nostre mani è particolarmente importante in alcune situazioni. Ad esempio:

### Prima

- di assumere farmaci o somministrare farmaci ad altri
- di toccarsi occhi/naso/bocca (per fumare, usare lenti a contatto, lavare i denti, etc.)
- di mangiare.

### Prima e dopo

- aver usato i servizi igienici
- aver toccato una persona malata
- aver medicato o toccato una ferita
- aver cambiato il pannolino di un bambino
- aver toccato un animale
- aver maneggiato alimenti, soprattutto se crudi.

### Dopo

- aver frequentato luoghi pubblici (negozi, ambulatori, stazioni, palestre, scuole, cinema, bus, ufficio, etc.) e, in generale, appena si rientra in casa
- aver maneggiato la spazzatura
- aver utilizzato soldi.

È buona abitudine, inoltre, tossire/starnutire nella piega del gomito, per non contaminare le mani, con cui successivamente si possono contaminare oggetti e superfici, toccando ad esempio il cellulare, la maniglia di una porta, etc.

Si raccomanda, poi, di utilizzare fazzoletti monouso per soffiare il naso, possibilmente eco-sostenibili, e di smaltirli nei rifiuti e lavarsi le mani subito dopo l'uso.

## Come igienizzare le mani

Con l'igiene delle mani è possibile rimuovere i germi patogeni presenti sulla cute, attraverso un'azione meccanica.

Ma non basta aprire il rubinetto e passare le mani sotto il getto dell'acqua per eliminare il problema.

Ecco alcune semplici regole per un efficace e igienico lavaggio delle mani.

- Utilizza sapone e acqua corrente. Meglio usare sapone liquido contenuto in un dosatore, rispetto alla saponetta, dove per contatto possono rimanere i nostri germi. Il sapone liquido non è esposto all'aria e quindi non permette ai germi di proliferare, come invece può accadere sulla superficie della saponetta.
- Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie (dove si annidano più facilmente i germi) **per almeno 40-60 secondi**.
- Risciacqua abbondantemente con acqua corrente.
- Asciuga le mani possibilmente con carta usa e getta o con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda.
- Non toccare rubinetti o maniglie con le mani appena lavate. Per chiudere il rubinetto usa una salviettina pulita, meglio se monouso.
- Applica, eventualmente, una crema o lozione idratante per prevenire le irritazioni, in caso di detergenti troppo aggressivi o dopo lavaggi prolungati e frequenti.

Per rimuovere i germi dalle mani è sufficiente il comune sapone, ma, in assenza di acqua, puoi ricorrere ai cosiddetti *hand sanitizers* (igienizzanti per le mani), a base alcolica. Con gli igienizzanti a base alcolica sono sufficienti **20-30 secondi** per igienizzare le mani. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci.