



Sede: 51100 Pistoia - Via del Villone, 9  
Tel. e Fax 0573 1723782 - P. IVA 01104530470  
e-mail: pistoiatletica1983@gmail.com

## **Allegato 2: CORRETTO LAVAGGIO DELLE MANI**

Fonte: Ministero della Salute. Previeni le infezioni con il corretto lavaggio delle mani. Anno di pubblicazione: 2020

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici.

Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

### PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

### DOPO

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate

- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

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

2 Friziona le mani palmo contro palmo

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

4 Friziona bene palmo contro palmo con le dita intrecciate

5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro

6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa

7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa

8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro

9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite