



U.O.C. di EPIDEMIOLOGIA e PREVENZIONE
epidemiologiaeprevenzione@aslNapoli2nord.it

Unità Operativa Semplice di EPIDEMIOLOGIA n° 3
resp.: dott.ssa Rosa Agliata
Via G.B. Basile, 26 – Giugliano in Campania

Lavare le mani correttamente aiuta la comunità a rimanere in buona salute.

Impariamo a lavare bene le mani

Lavarsi le mani con acqua e sapone è considerata, ormai da centinaia di anni, una misura d'igiene personale di primaria importanza al fine di ridurre il rischio di infezioni: il semplice gesto di lavare le mani può aiutare a prevenire malattie importanti.

Nonostante la diffusa consapevolezza dell'importanza del lavaggio delle mani nelle attività quotidiana, uno studio epidemiologico recente ha mostrato che solo il 31% degli uomini e il 65% delle donne si lavano le mani dopo aver usato un bagno pubblico.

Lavare le mani è una pratica facile, poco costosa ed efficace per prevenire la diffusione di germi e mantenere in buona salute le persone.

La pulizia delle mani può diventare per i bambini anche molto piccoli un'attività divertente e piacevole, possono insegnarlo ai fratelli e incoraggiarli a lavarsi le mani frequentemente, assumendo così un ruolo attivo nel mantenimento della propria salute; possono portare tale conoscenza a casa e ciò può aiutare i membri della famiglia ad ammalarsi meno spesso e a perdere meno giornate di lavoro o di scuola.

I genitori possono contribuire a mantenere le loro famiglie in salute con piccole azioni quali:

- Insegnare ai loro bimbi la tecnica corretta per lavare le mani
- Ricordare ai loro figli di lavarsi le mani
- Lavare le mani con i loro figli

Estendere queste informazioni riguardanti la corretta pulizia delle mani a tutte le famiglie e a tutti coloro che operano nella collettività, specialmente quando sono presenti bambini, permette di promuovere il benessere di tutti.

È particolarmente importante nelle scuole, dove vengono condivisi svariati oggetti, quali scrivanie, libri, matite, cibo e quindi anche i germi. Senza una corretta pulizia delle mani, una singola infezione può diffondersi rapidamente tra gli studenti, gli insegnanti, la famiglia e gli amici.

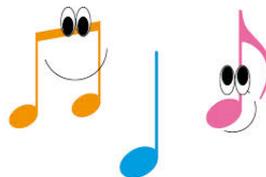


COME LAVO LE MANI

- Bagno le mani con acqua pulita e corrente (calda o fredda), chiudo il rubinetto ed applico il sapone.



- Strofino le mani con il sapone e come se facessi abbracciare le due mani lavo il dorso delle mani, le dita e sotto le unghie.
- Strofino le mani e conto fino a 20 o posso cantare la canzone "Buon Compleanno" dall'inizio alla fine due volte.



- Sciacquo bene le mani sotto l'acqua corrente.
- Chiudo il rubinetto
- Asciugo le mani con un asciugamano pulito o con un asciugatore elettrico o asciugo all'aria.



QUANDO LAVO LE MANI

- Prima di mangiare e prima di preparare o servire alimenti
- Prima e dopo la cura di qualcuno che è malato
- Prima e dopo il trattamento di un taglio o ferita
- Dopo aver utilizzato la toilette
- Dopo aver cambiato i pannolini o la pulizia di un bambino che ha utilizzato la toilette
- Dopo aver soffiato il naso
- Dopo aver toccato un animale o il loro cibo o rifiuti di origine animale
- Dopo aver toccato la spazzatura
- Quando sono visibilmente sporche

Lavare le mani con acqua e sapone è il modo migliore per ridurre il numero di germi **su di loro** in molte situazioni. Se acqua e sapone non sono disponibili, utilizzare un prodotto disinfettante a base di alcol. I disinfettanti per le mani a base di alcol possono ridurre rapidamente il numero di germi sulle mani in alcune situazioni, ma non eliminare tutti i tipi di germi. I disinfettanti per le mani non sono efficaci quando le mani sono visibilmente sporche o unte.

COME USO I DISINFETTANTI PER LE MANI?

- Applico il prodotto sul palmo di una mano (leggo l'etichetta per conoscere la quantità corretta)
- Strofino il prodotto su tutte le superfici delle mani e delle dita fino a quando le mani sono asciutte.

