



## LAVARSI LE MANI FA BENE ALLA SALUTE

### Un modo semplice ed efficace per prevenire le infezioni

Acqua e sapone, alcuni sfregamenti e le mani sono pulite. Gestii semplici che, se ripetuti nel corso della giornata, sono molto importanti per la salute di tutti. Ecco il perché. Le mani sono un ricettacolo di germi: alcuni sono innocui, altri no, come i virus e i batteri responsabili di diverse malattie, dalle più frequenti e meno gravi, come l'influenza e il raffreddore, a quelle più severe come il tifo, l'epatite A, la toxoplasmosi. Entrare in contatto con questi germi patogeni (cioè in grado di causare una malattia) è facile. Infatti, oltre che nell'aria, si possono trovare sulle superfici di telefoni, maniglie, tavoli, tastiere del computer, giocattoli, ... da qui possono essere trasmessi al naso, alla bocca o agli occhi, semplicemente attraverso le nostre mani. È per questo motivo che lavarsi spesso e bene le mani è il modo più semplice ed efficace per prevenire la diffusione delle infezioni.

#### COME LAVARSI LE MANI

Prima di tutto, occorre togliere anelli, braccialetti e orologi. Il lavaggio con la sola acqua non è sufficiente, occorre usare il sapone (meglio quello liquido della saponetta perché non è esposto all'aria) e preferibilmente acqua calda. Per lavarsi le mani in modo corretto, basta un minuto. Occorre riempire il palmo della mano con il prodotto e distribuirlo sulla superficie di entrambe le mani. Strofinare palmo contro palmo, poi palmo sopra dorso e intrecciare le dita tra loro. Frizionare le dita contro il palmo della mano opposta, pulire i pollici, la punta delle dita e sotto le unghie. Risciacquare abbondantemente e asciugarsi possibilmente con carta usa e getta o con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda. E' bene non toccare rubinetti o maniglie con le mani appena lavate. Per chiudere il rubinetto si può usare una salviettina pulita, meglio se monouso. In assenza di acqua, si può usare il gel igienizzante a base alcolica da frizionare sulle mani asciutte.

#### QUANDO LAVARSI LE MANI

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando si trascorre molto tempo

fuori casa, in luoghi pubblici, spesso poco igienici. Alcune situazioni richiedono particolare attenzione. Ad esempio, è bene lavarsi le mani prima di mangiare o maneggiare alimenti, somministrare farmaci, medicare o toccare una ferita, applicare o rimuovere le lenti a contatto, ecc.; e dopo aver tossito, starnutito o soffiato il naso, essere stati a contatto con persone ammalate e con animali, aver usato il bagno, aver cambiato un pannolino, aver toccato cibo crudo, aver maneggiato spazzatura o soldi, aver usato un mezzo di trasporto (bus, treno, taxi, auto), essere stati in luoghi pubblici molto affollati.

#### E NEI LUOGHI DI CURA?

Sono stati identificati i momenti chiave dell'assistenza, che vanno preceduti o seguiti dal lavaggio delle mani: prima di toccare il paziente; prima di svolgere una qualsiasi manovra o procedura asettica (ad esempio un cambio o la manipolazione di un catetere o altri dispositivi medici); dopo il contatto o l'esposizione ad un liquido biologico (es. sangue, urina, ecc.) del paziente anche se si sono usati i guanti monouso; dopo aver toccato il paziente e ciò che lo circonda (tavolini, comodini, letti, ecc.).

**Lavarsi le mani è un dovere per chi presta attività sanitaria, poiché è un diritto dell'assistito ricevere la prestazione da mani pulite e dunque sicure**

#### LA CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE

Da anni è in corso una campagna di comunicazione promossa a livello mondiale dall'OMS, cui hanno aderito la Regione Emilia-Romagna e l'Azienda USL di Parma, rivolta a operatori sanitari, a degenti, familiari e visitatori. In tutti i reparti ospedalieri è a disposizione il gel idroalcolico: se non lo trovi, segnalalo al personale! Locandine dedicate sottolineano l'importanza del lavaggio delle mani, come pratica raccomandata non solo negli ospedali, ma, più in generale, a tutto il personale, quindi alle équipes dell'assistenza domiciliare, delle Case della Salute, ecc. Attenzione particolare è rivolta anche ai più piccoli, con la specifica campagna "Battimani a chi si lava le mani" (vedi immagine).

## BATTIMANI A CHI SI LAVAVANO LE MANI

**COME**



Bagnati le mani e insaponale

**QUANDO**



Prima di mangiare



Conta fino a 20 mentre strofini le mani



Dopo essere andato in bagno



Risciacquale e asciugale bene



Ogni volta che sono sporche



**Lavati le mani così ti ammalherai meno e avrai più tempo per giocare!**



