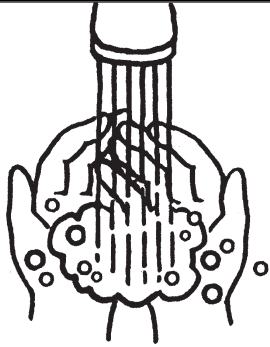


Lavare le mani



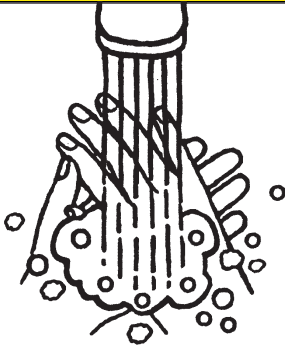
1. Bagnate le mani.



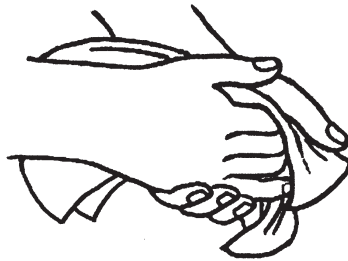
2. Applicate del sapone.



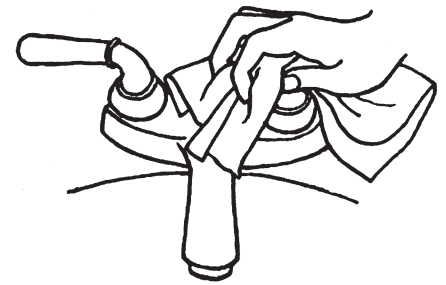
3. Insaponate per 15 secondi. Strofinare tra le dita, sui dorsi, sulle estremità delle dita e sotto le unghie.



4. Sciacquate accuratamente con acqua corrente.



5. Asciugate con cura le mani usando asciugamani di carta o getti d'aria.



6. Chiudete i rubinetti con un asciugamano di carta, se disponibile.

Bloccate la diffusione di germi

Lavatevi sempre le mani

Dopo:

- Aver starnutito, tossito o soffiato il naso
- Essere andati in bagno o aver cambiato dei pannolini
- Aver maneggiato dei rifiuti

Prima e dopo:

- Aver preparato o consumato dei cibi
- Aver toccato una ferita aperta o un taglio cutaneo

Bloccate la diffusione di germi: mantenete pulite le vostre mani.

Perchè è importante mantenere le mani pulite?

Le mani trasportano e diffondono germi. Toccarsi gli occhi, il naso o la bocca senza prima essersi puliti le mani può far entrare i germi nel vostro organismo. I germi possono anche diffondersi se una persona starnutisce o tossisce nelle proprie mani e, successivamente, tocca un'altra persona o un oggetto, come la maniglia di una porta, un sostegno della metropolitana o un telefono. Le persone che ricevono tali germi sulle proprie mani potrebbero ammalarsi qualora non provvedano a pulirle prima di toccarsi gli occhi, il naso o la bocca.

Quando dovrei lavarmi le mani con acqua e sapone?

Dopo:

- Aver starnutito, tossito, essersi soffiati il naso
- Essere andati in bagno
- Aver toccato la spazzatura
- Aver cambiato dei pannolini
- Aver toccato cibi crudi

Prima e dopo:

- Aver preparato e consumato dei cibi
- Aver toccato una ferita aperta o un taglio
- Essersi toccati gli occhi, il naso o la bocca

Le mani devono essere sempre lavate quando sono visibilmente sporche.

Qual è il modo migliore di lavare le mani con l'acqua e il sapone?

Bagnatevi le mani con acqua tiepida e applicate del sapone.

Sfregatele energicamente per 15 secondi.

Strofinatete in tutte le parti, compreso il dorso di entrambe, in mezzo alle dita e sotto le unghie.

Sciacquatele e asciugatele con un asciugamano (nei bagni pubblici utilizzate le tovaglette monouso) o con il getto d'aria.

Per chiudere il rubinetto dell'acqua utilizzate l'asciugamano, quando necessario.

Quando posso utilizzare un prodotto igienizzante per le mani invece di acqua e sapone?

I prodotti igienizzanti per le mani sono molto utili nei casi in cui acqua e sapone non sono disponibili. L'uso di igienizzanti per le mani a base di alcool (minimo 60%), o vari di gel e sciacqui può ridurre i germi se le vostre mani non sono visibilmente sporche. Se esse sono visibilmente sporche, lavatele con acqua e sapone. Coloro che sono preposti alla preparazione dei cibi dovrebbero lavarsi le mani usando acqua e sapone piuttosto che igienizzanti per le mani.

Come si usa un igienizzante per le mani?

Scegliete un igienizzante che contenga almeno il 60% di alcool. Applicare una piccola quantità e strofinatete le mani, spargendo l'igienizzante su tutte le mani, comprese le punte delle dita e la parte sottostante alle unghie. Strofinatete le mani fino a quando sono asciutte.

L'igienizzante per le mani è sicuro per i bambini?

Sì. I bambini più piccoli dovrebbero essere sorvegliati per accertarsi che usino correttamente il prodotto igienizzante. L'igienizzante dovrebbe essere conservato fuori dalla portata dei bambini più piccoli per prevenirne un uso arbitrario.

Dovrei usare una crema per le mani dopo averle pulite?

Sì. Non è raro avere la pelle secca quando vi lavate spesso le mani, soprattutto durante l'inverno. La pelle secca può screpolarsi, creando così l'opportunità ai germi di entrare nel vostro organismo. Per prevenire la pelle secca potete utilizzare un sapone o un igienizzante per le mani che abbia una crema emolliente tra gli ingredienti, o usare una crema per le mani (preferibilmente a base di acqua) da applicare dopo il lavaggio.

Dove posso richiedere maggiori informazioni?

Contattate Toronto Health Connection: 416-338-7600, TTY (servizio per non udenti): 416-392-0658, o visitate il nostro sito www.toronto.ca/health.

Gennaio 2007