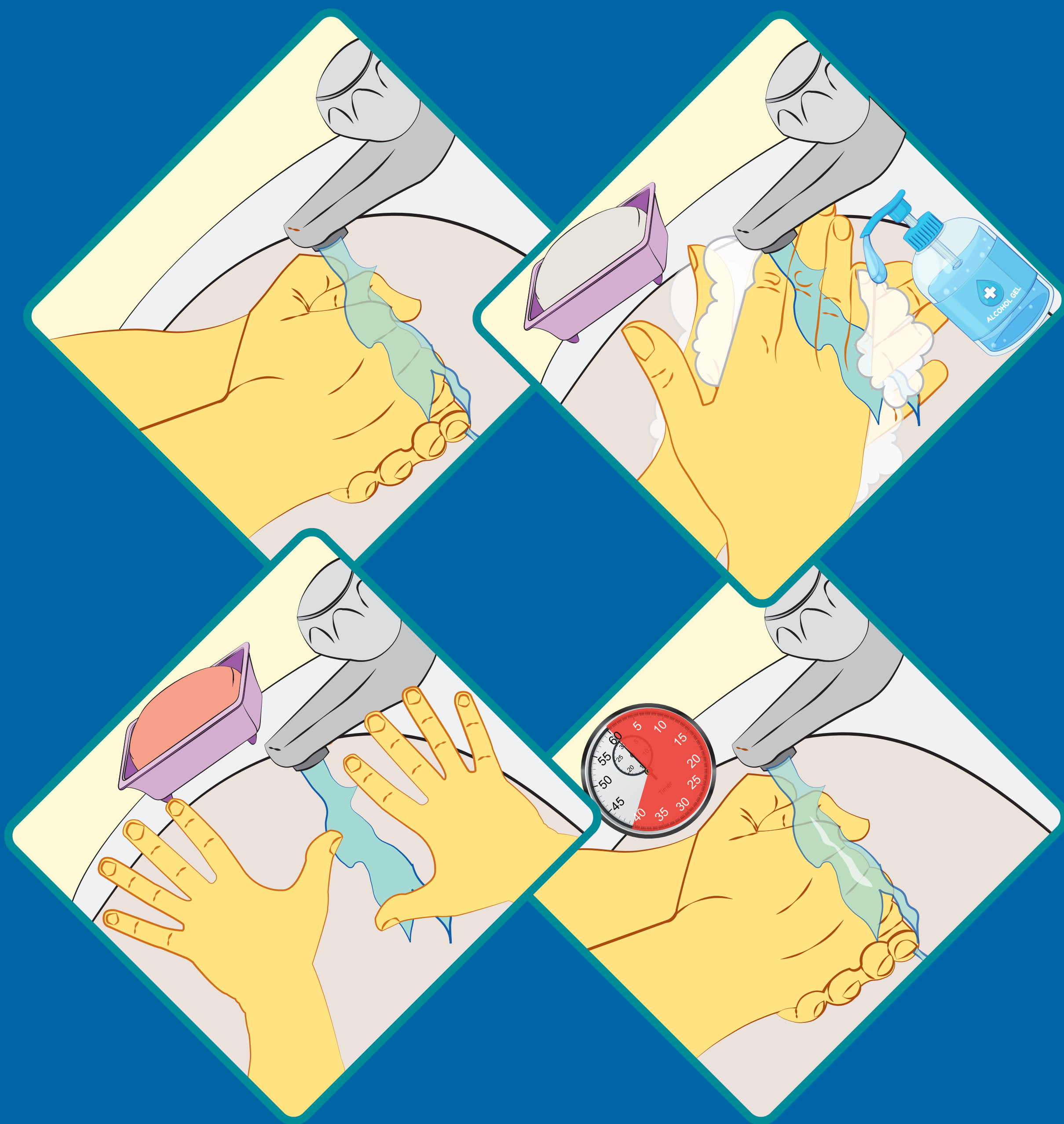




**L'igiene delle mani è una delle armi  
più efficaci per proteggersi dalle infezioni**

# **CURA LE MANI. LE MANI CURANO**



**5 maggio**

*Giornata mondiale  
per l'igiene delle mani*

**Lava le tue mani,  
in casa e fuori casa**

**Lavale con acqua e sapone,  
per almeno 40-60 secondi**

***oppure***

**Lavale con un prodotto a base  
alcolica, per almeno 20 secondi**

**Lavale anche quando  
non sono visibilmente sporche**



**Proteggi te stesso e gli altri**

# CURA LE MANI. LE MANI CURANO



**5 maggio**

*Giornata mondiale  
per l'igiene delle mani*

**COVID-19, IGIENE DELLE MANI SEMPRE**

**Prima di mettersi la mascherina  
e dopo essersela tolta**

**Prima di mettersi i guanti  
e dopo esserseli tolti**

**Prima e dopo essere stati accanto  
a una persona malata**

**Quando si toccano superfici che sono  
frequentemente toccate da altri**

**Prima di mangiare**

**Prima e dopo aver preparato da mangiare**

**Dopo aver tossito o starnutito**

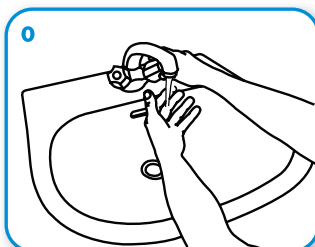


# Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

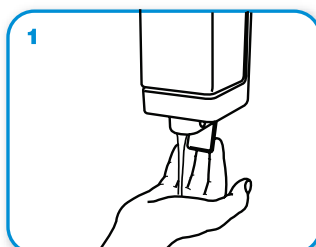
**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



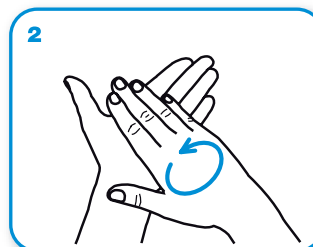
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



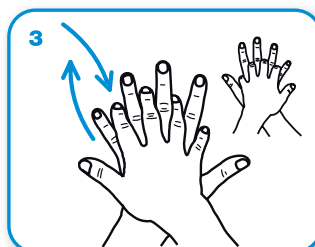
Bagna le mani con l'acqua



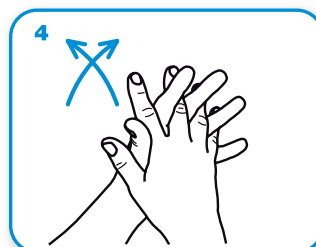
applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



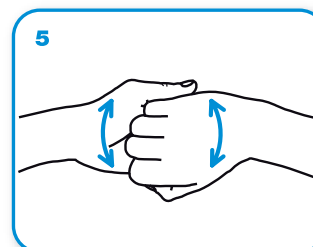
friziona le mani palmo contro palmo



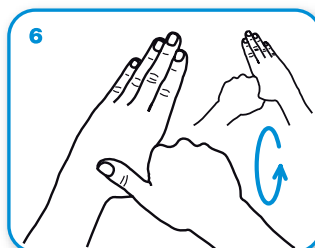
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



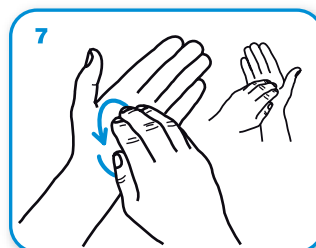
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



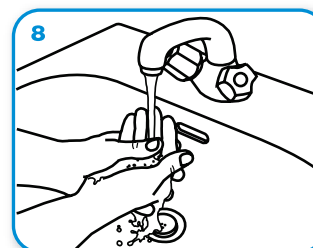
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



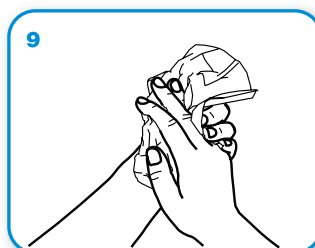
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



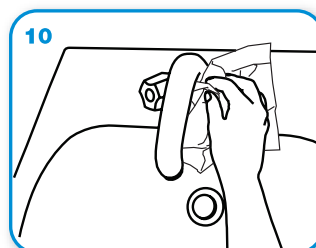
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



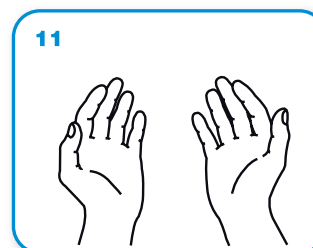
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

## Come **frizionare** le mani con la soluzione alcolica?

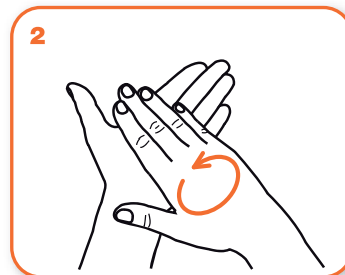
**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!**  
**LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**



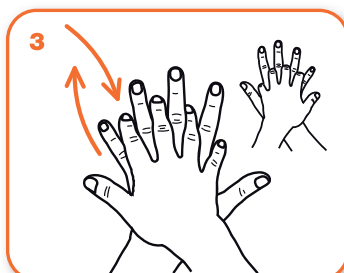
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



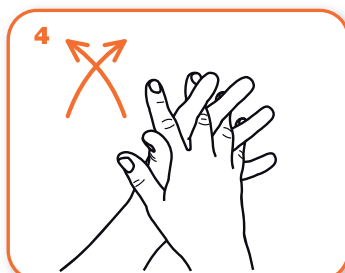
Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



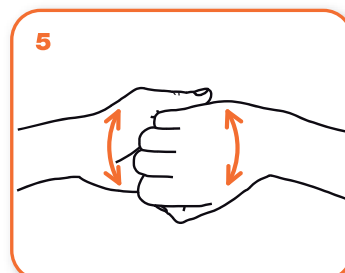
frizionare le mani palmo contro palmo



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



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



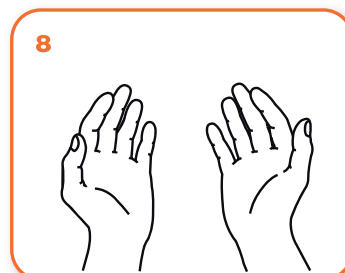
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.