

STOP ALLA DIFFUSIONE DEI MICROORGANISMI



Se hai febbre, tosse, mal di testa, mal di gola, congestione nasale, dolori muscolari:

➤ Tossire e starnutire

coprendo il naso e la bocca con un fazzoletto di carta.

➤ Eliminare subito il fazzoletto di carta utilizzato nel contenitore dei rifiuti.

➤ Se possibile, mantenere la distanza di un metro dagli altri.

➤ La manovra più importante ed efficace per la prevenzione della trasmissione delle infezioni è il LAVAGGIO DELLE MANI.

➤ Igienizza le mani con acqua e sapone per circa 40 - 60 secondi

OPPURE

➤ Igienizza le mani con gel alcolico per circa 20 - 30 secondi.

NON SERVE L'ACQUA

Ministero della Salute **ccm** Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie

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

- 1a Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.
- 1b
- 2 frizionare le mani palmo contro palmo
- 3 il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro
- 5 dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa
- 7 frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa
- 8 ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.