

La prevenzione è nelle nostre mani!

Prendersi cura della propria salute è importante a tutte le età e spesso sono i piccoli gesti quotidiani a fare la differenza.

Uno di questi è il **lavaggio delle mani**, un'azione semplice ma fondamentale per prevenire infezioni e malattie.

Perché è così importante?

Le mani entrano continuamente in contatto con superfici, oggetti e altre persone.

Su di esse possono accumularsi germi invisibili che, se portati a bocca, occhi o naso, possono causare disturbi e infezioni.

Quando è importante lavarsi le mani?

- Prima e dopo aver usato i servizi igienici
- Prima e dopo aver maneggiato o consumato alimenti
- Prima di assumere o somministrare farmaci
- Prima di toccarsi occhi, naso o bocca (ad esempio per usare lenti a contatto o lavarsi i denti)
- Prima e dopo l'accudimento di una persona (medicazioni, igiene, cambio del pannolino, ecc.)
- Prima e dopo aver toccato un animale
- Dopo aver frequentato luoghi pubblici (negozi, ambulatori, mezzi pubblici, uffici, ecc.) e al rientro a casa
- Dopo aver maneggiato la spazzatura
- Dopo aver utilizzato denaro
- Dopo aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- Dopo aver maneggiato terra o materiali sporchi o potenzialmente contaminati

Come lavarle correttamente?

- Usare acqua e sapone
- Strofinare bene per almeno 40–60 secondi
- Pulire tutte le parti: palmi, dorso, tra le dita, sotto le unghie
- Risciacquare con cura e asciugare bene

Se non è disponibile acqua, può essere utile anche una soluzione igienizzante a base alcolica.

