

Lavarsi le mani protegge contro le infezioni: lavale bene, proteggiti te stesso!

Daniele De Brasi (a cura di)

UO di Pediatria, Azienda Ospedaliera di Rilievo Nazionale A. Cardarelli, Napoli

Parole chiave H1N1. Pandemia

La nuova influenza A (H1N1) sta generando allarme e preoccupazione.

Si parla tanto di farmaci e vaccini per fronteggiare l'arrivo dell'influenza, ma poca pubblicità si fa a un sistema sicuro ed efficace per combatterne la diffusio-

ne: il lavaggio delle mani. È dimostrato che un corretto lavaggio delle mani (assieme a un altro semplice intervento, cioè starnutire e tossire coprendo con un fazzoletto bocca e naso) riesce a contenere la diffusione di molte malattie infettive trasmissibili, quale appunto l'influenza.

Perciò imparare a lavare bene le mani significa limitare la diffusione dell'influenza. Ecco come fare. Lava le mani con acqua e sapone, ed asciugale bene (strofinale accuratamente). Per farlo bene misura il tempo cantando "Tanti auguri a te" due volte mentre le lavi e segui l'illustrazione in basso. ♦

- 0 - Bagna le mani con l'acqua.
- 1 - Usa abbastanza sapone da coprire l'intera superficie della mano.
- 2 - Strofini il palmo delle mani.
- 3 - Metti il palmo della mano destra sopra il dorso della sinistra con le dita intrecciate e viceversa.
- 4 - Poi, palmo contro palmo, con le dita intrecciate.
- 5 - Poi il dorso delle dita contro il palmo opposto.
- 6 - Strofini, ruotandolo, il pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa.
- 7 - Strofini in modo rotatorio avanti e dietro le dita della mano destra strette nel palmo sinistro e viceversa.
- 8 - Sciacqua bene le mani.
- 9 - Asciuga accuratamente con un fazzoletto monouso.
- 10 - Usa un fazzoletto per chiudere il rubinetto.
- 11 - ... e le tue mani sono pulite!

World Health Organization | Patient Safety | SAVE LIVES Clean Your Hands

Per corrispondenza:
 Daniele De Brasi
 e-mail: dandebrasi@hotmail.com

informazioni per genitori