

# Lavarsi le mani: Prevenire la diffusione dei germi

Mantenere le mani pulite attraverso una migliore igiene delle mani è uno dei passi più importanti che possiamo intraprendere per evitare di ammalarci e di diffondere germi ad altri. Molte malattie e condizioni si diffondono perché non si lavano le mani con sapone e acqua corrente pulita. Se acqua e sapone non sono disponibili, per pulire le mani utilizzare un disinfettante per le mani a base di alcol che contenga almeno il 60% di alcol.



## Quando bisogna lavarsi le mani?

- Prima, durante e dopo la preparazione del cibo
- Prima di mangiare il cibo
- Prima e dopo aver assistito una persona malata
- Prima e dopo il trattamento di un taglio o di una ferita
- Dopo aver usato il bagno
- Dopo aver cambiato i pannolini o aver pulito un bambino che ha usato il bagno
- Dopo essersi soffiati il naso, aver tossito o starnutito
- Dopo aver toccato un animale o dei rifiuti animali
- Dopo aver maneggiato cibo o dolcetti per animali domestici
- Dopo aver toccato i rifiuti



## Cosa succede se non ho sapone e acqua corrente pulita?

Lavarsi le mani con acqua e sapone è il modo migliore per ridurre il numero di germi presenti su di esse. Se acqua e sapone non sono disponibili, utilizzare un disinfettante per le mani a base alcolica che contenga almeno il 60% di alcol. I disinfettanti per le mani a base di alcol possono ridurre rapidamente il numero di germi sulle mani in alcune situazioni, ma i disinfettanti non eliminano tutti i tipi di germi. I disinfettanti per le mani non sono altrettanto efficaci quando le mani sono visibilmente sporche.



## Come si usano i disinfettanti per le mani?

- Applica il prodotto sul palmo di una mano.
- Strofini le mani.
- Strofini il prodotto su tutte le superfici delle mani e delle dita fino a quando le mani non saranno asciutte.



## Qual è il modo giusto per lavarsi le mani?

- Bagna le mani con acqua corrente pulita (calda o fredda) e applica il sapone.
- Strofini le mani per formare una schiuma e lavale bene. Assicurati di strofinare il dorso delle mani, tra le dita e sotto le unghie.
- Continua a strofinare le mani per almeno 20 secondi. Un trucco per contare il tempo? Canticchia la canzone 'Tanti auguri' dall'inizio alla fine, due volte.
- Sciacqua bene le mani sotto l'acqua corrente.
- Asciugare le mani con un asciugamano pulito o all'aria.



---

### Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



**Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143316-022024 OHC