

La **corretta** igiene delle mani è la **misura più efficace** ai fini della prevenzione delle infezioni.

La modalità migliore prevede l'utilizzo di un prodotto alcolico. Questo metodo è **PIÙ VELOCE, PIÙ EFFICACE** e meglio tollerato dalle mani.

Le mani vanno lavate con **acqua e sapone** quando sono **visibilmente sporche** e se non è disponibile un prodotto a base alcolica.



## Come lavarsi le mani

con **gel alcolico**

- versa il gel sulle mani
- **friziona** le mani seguendo **1 set. movimenti** dello schema:

con **acqua e sapone**

- bagna e **insapona**
- **friziona** le mani seguendo **1 set. movimenti** dello schema:



- una volta **asciutte** le tue mani sono sicure

- **risciacqua e asciuga** le mani con una **salvietta monouso**

- chiudi il rubinetto **con la salvietta**
- una volta **asciutte** le tue mani sono sicure

durata della procedura: **20-30 secondi**

durata della procedura: **40-60 secondi**

Fonte: Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli

  
**USL Umbria2**



**Mani pulite salvano vite!!**

***Chiedimi se mi sono lavato le mani!***

Ricordati che l'igiene delle mani è importantissima e il rispetto di semplici principi, come quelli che leggerai di seguito, non sarà d'aiuto solo a te, ma anche al tuo familiare e a tutti coloro che si trovano nella struttura.

Perché ti chiediamo di collaborare con noi, soprattutto in questo contesto?

Perché le infezioni non costituiscono un problema solo per le persone sane, ma anche un rischio per chi ha difese immunitarie indebolite.

**Il tuo contributo, quindi, è indispensabile!**

❖ **CHIEDIMI SE MI SONO  
LAVATO LE MANI**

❖ **LAVA LE TUE MANI**

**L'unione delle nostre forze sarà l'arma vincente per delle cure più pulite e più sicure!**

**LAVAGGIO CON ACQUA E  
SAPONE:**

Lavati le mani con acqua e sapone quando sono visibilmente sporche, e fai in modo che duri almeno 60 secondi; il seguente opuscolo ti mostrerà la tecnica corretta.

Se non hai a disposizione il materiale per lavarti ed asciugarti le mani, chiedilo al personale.

Nelle situazioni in cui non è agevole l'accesso ai lavandini, utilizza la soluzione alcolica.

**FRIZIONE CON GEL ALCOLICO:**

Il lavaggio delle tue mani con soluzione alcolica è più efficace di quello con acqua e sapone se rispetti la corretta tecnica, che ti verrà illustrata nel presente opuscolo.

Ricordati che deve durare almeno 20-30 secondi e che lo puoi eseguire in qualsiasi momento.

Assicurati che ci sia a disposizione il dispenser del prodotto, altrimenti chiedilo al personale.

**GUANTI:**

I guanti non sostituiscono l'igiene delle mani, perciò prima di indossarli esegui il lavaggio con il gel alcolico o con l'acqua e il sapone.

Usali solo se strettamente necessario, e gettali subito dopo!

**CONSIGLI UTILI:**

- ❖ Se sei influenzato non venire in ospedale a prestare assistenza;
- ❖ Sii consapevole di quanto le mani si contaminano facilmente e rapidamente mentre sei in ospedale;
- ❖ Lavati le mani con acqua e sapone o con il gel alcolico e ricordati di rispettare i tempi;

- ❖ Ricorda a chi ti circonda di lavarsi le mani;
- ❖ Se puoi, evita di indossare monili ed orologi quando assisti il tuo familiare;
- ❖ Prima di entrare ed uscire dalla stanza di degenza, ricordati di lavarti bene le mani;
- ❖ Evita di affollare la stanza di degenza;
- ❖ Non toccarti gli occhi, il naso e la bocca con le mani sporche;
- ❖ Copriti la bocca e il naso con un fazzolettino di carta monouso quando starnutisci o tossisci, e poi fai subito centro nel cestino;
- ❖ Non scambiare oggetti e cibo con gli altri pazienti;



Realizzato a cura del **SERVIZIO  
GESTIONE RISCHIO CLINICO**

viale D. Bramante 37, 05100 Terni (TR) Tel.  
0744 204038-0744 204311