



MISURE DI IGIENE E PROTEZIONE INDIVIDUALE INFLUENZA A H1 N1

Prevenzione dell'infezione

Tecniche per il lavaggio delle mani Sapone e Acqua

- 1** Bagnare le mani con acqua calda. Versare il sapone liquido nel palmo della mano e formare una strofa di schiuma.
- 2** Strofinare le punte di ciascun dito.
- 3** Strofinare insieme le mani.
- 4** Intrecciare le dita e strofinare.
- 5** In alternanza, strofinare il dorso di una mano con il palmo dell'altra.
- 6** Tenere delicatamente il pollice con la mano opposta e strofinare con un movimento rotatorio.
- 7** Tenere delicatamente il pollice con la mano opposta e strofinare con un movimento rotatorio.
- 8** Risciacquare, prestando attenzione a rimuovere tutte le tracce di sapone.
- 9** Asciugare con attenzione le mani utilizzando una salvietta di carta use-e-getta, prestando particolare attenzione agli spazi fra le dita.
- 10** Per evitare una ri-contaminazione, chiudere il rubinetto con la salvietta di carta e buttarla nel cestino dei rifiuti.

Per protezione aggiuntiva:
Stendere regolarmente sulle mani della crema idratante per idratare e mantenere la pelle sana.

Raccomandazioni importanti:
Evitare di indossare anelli e bracciali in quanto ritengono umidità e si prestano ad ospitare germi. L'efficacia del lavaggio delle mani dipende molto dall'azione meccanica di strofinare insieme le mani.

Non dimenticarsi mai di queste aree quando si lavano e si asciugano le mani.

Quanto tempo:
15 - 30 secondi



MISURE DI IGIENE E PROTEZIONE INDIVIDUALE INFLUENZA A H1 N1

IGIENE RESPIRATORIA

Pratiche per una buona igiene respiratoria

Come tossire, starnutire e soffiare il naso utilizzando una salvietta usa-e-getta:



1

Usare la salvietta per coprire completamente naso e bocca.



2

Eliminare con cura la salvietta.



3

Lavare le mani accuratamente.

Attenzione!

Evitare qualsiasi contatto diretto tra le mani ed il viso, ad esempio strofinando gli occhi e il naso. Se vi è la necessità di toccare il viso, usare una salvietta usa-e-getta.

Senza una salvietta usa-e-getta:



A

Tossire o starnutire nell'incavo del gomito.



B

Oppure nell'incavo della spalla.

