



# “La prevenzione della salute inizia dalle mani”

## Igiene delle mani: perché, quando, come???



### Perché?

Le mani sono la principale via di trasmissione dei germi.

L'80% delle più comuni infezioni si diffonde attraverso le mani.

L'igiene delle mani è la misura più importante per evitare la trasmissione di germi patogeni e per prevenire le infezioni.



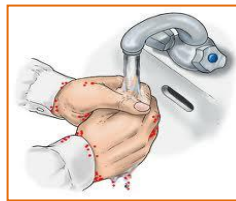
### Quando?

Prima e dopo il contatto con il paziente.

Dopo esposizione ai liquidi biologici.

Dopo il contatto con ciò che sta attorno al paziente.

Prima di una manovra asettica.



### Come?

Lavare le mani con acqua e sapone solo se visibilmente sporche, altrimenti scegliere la soluzione alcolica.

### Come lavare le mani con acqua e sapone

**Durata dell'intera procedura: 40 60 secondi**

- Bagna le mani con l'acqua
- applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- friziona le mani palmo contro palmo
- il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro
- dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa
- frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa
- Risciacqua le mani con l'acqua
- asciuga accuratamente con una salvietta monouso
- usa la salvietta per chiudere il rubinetto
- ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

### Come frizionare le mani con la soluzione alcolica

**Come frizionare le mani ?**  
**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!**  
**LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**

**Durata dell'intera procedura: 20 30 secondi**

- 1a Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.
- 1b frizionare le mani palmo contro palmo
- 2 il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 3 palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro
- 4 dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 5 frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa
- 6 frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa
- 7 ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

**“Mani pulite sono mani più sicure”**



## Raccomandazioni

Mantenere le unghie corte per assicurare una facile pulizia: sotto le unghie si deposita la sporcizia.

Evitare l'utilizzo dello smalto (anche trasparente); quando si incrina favorisce la crescita dei microrganismi.

Evitare di portare anelli, bracciali, orologi da polso: ostacolano un accurato lavaggio e sono potenziali ricettacoli di germi e sporcizia.

La temperatura dell'acqua consigliata è di 37°C poiché a temperature inferiori si ha una vasocostrizione e un restringimento dei pori che impediscono la penetrazione dell'antisettico; viceversa, temperature superiori possono provocare irritazione cutanea nonché il passaggio in superficie di germi resistenti in profondità.

Usare possibilmente saponi liquidi: il sapone solido rimanendo umido favorisce la proliferazione batterica.

Dopo l'igiene delle mani con acqua e sapone usare sempre asciugamani asciutti perché il tessuto umido rappresenta un favorevole terreno di coltura.

Dopo l'igiene delle mani con acqua e sapone, asciugare bene le mani; una cute umida favorisce la proliferazione dei germi e danneggia l'epidermide.

Curare le mani usando regolarmente creme protettive per garantire un buon grado di idratazione della cute.



Tratto da: Alleanza Mondiale per la Sicurezza del Paziente;  
Organizzazione Mondiale della Sanità  
Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie  
Ministero della Salute



AOUI SASSARI Gruppo Operativo CIO

**Non laviamocene  
le mani.....!!!!**



**Opuscolo informativo per  
operatori sanitari,  
pazienti e visitatori**