



FONDAZIONE
POLICLINICO UNIVERSITARIO
CAMPUS BIO-MEDICO

LAVATI SEMPRE LE MANI:

- Prima di mangiare o di toccare gli alimenti
- Prima di toccare naso, bocca o occhi
- Prima e dopo aver indossato i guanti (questi non sostituiscono l'igiene delle mani)
- Dopo l'uso della toilette
- Dopo esserti soffiato il naso, aver tossito o starnutito
- Dopo aver toccato le superfici ospedaliere, come: spondine del letto, comodino, maniglia della porta, telecomandi

RISPETTA QUESTE 5 REGOLE DI IGIENE RESPIRATORIA:

- Copriti bocca e naso con un fazzoletto di carta quando starnutisci o tossisci (se non ne hai uno, starnutisci o tossisci nella piega del gomito, evitando di contaminarti le mani)
- Getta subito il fazzoletto usato nel cestino dei rifiuti
- Non toccarti occhi, bocca o naso con le mani sporche
- Resta a casa se sei influenzato
- Cerca di mantenere una distanza di circa 1 metro da soggetti con sintomi influenzali

■ CONSIGLI UTILI

1. Sii consapevole di quanto le mani si contaminano facilmente e rapidamente mentre sei in ospedale
2. Evita di indossare anelli, bracciali ed orologi quando assisti un tuo familiare: impediscono la corretta igiene delle mani
3. Prima di entrare e di uscire dalla stanza di degenza, ricordati di lavarti bene le mani
4. Non scambiare oggetti o cibo con gli altri pazienti
5. Evita di affollare la stanza di degenza (massimo 2 visitatori per paziente)
6. Aiuta il personale sanitario nella lotta contro le infezioni: ricordagli di lavarsi le mani
7. Ricorda che, nella lotta contro la trasmissione delle infezioni, il tuo contributo è indispensabile

5 maggio
Giornata Mondiale
per l'igiene delle mani

SAVE LIVES
Clean Your
Hands



FONDAZIONE
POLICLINICO UNIVERSITARIO
CAMPUS BIO-MEDICO

Via Álvaro del Portillo, 200 - 00128 Roma
Tel. (+39) 06.22541.1 - Fax (+39) 06.22541.456
www.policlinicocampusbiomedico.it

ACCELERIAMO
L'AZIONE INSIEME!

■ UN GESTO SEMPLICE PER UN GRANDE PROBLEMA

Le mani sono un ricettacolo di germi; circa il 20% è rappresentato da microrganismi non patogeni, che risiedono normalmente sulla cute senza creare danni. A questi però, possono aggiungersi virus e batteri che circolano nell'aria o con cui veniamo in contatto toccando le più diverse superfici.

Quando trovano un ambiente ideale, i germi vi si annidano e, se le condizioni ambientali lo consentono, proliferano moltiplicandosi ad un ritmo impressionante.

Possono sopravvivere per ore sulle superfici di giocattoli, telefoni, maniglie, tavoli, tastiere del computer, asciugamani o altri oggetti e da qui, possono essere trasmessi al naso, alla bocca o agli occhi semplicemente attraverso le nostre mani.

I germi patogeni che si annidano sulla nostra pelle possono essere responsabili di molte malattie, dalle più frequenti e meno gravi, come l'influenza e il raffreddore, a quelle più severe come il tifo, l'epatite A, il colera, la toxoplasmosi, etc.

È per questo motivo che l'igiene delle mani è la misura più importante per prevenire la diffusione delle infezioni (www.salute.gov.it).

ESISTONO DUE MODALITÀ PER ESEGUIRE L'IGIENE DELLE MANI

■ IGIENE DELLE MANI CON ACQUA E SAPONE (tempo necessario: 40-60 secondi)

Quando eseguire l'igiene delle mani con acqua e sapone?

1. Dopo che sei stato in bagno
2. Prima di mangiare o toccare il cibo
3. Quando le tue mani sono visibilmente sporche



Fonte: Organizzazione Mondiale della Sanità

■ IGIENE DELLE MANI CON SOLUZIONE ALCOLICA (tempo necessario: 20-30 secondi)

1. Ricorda che l'igiene delle mani con soluzione alcolica è più efficace rispetto a quella con acqua e sapone, se rispetti la tecnica corretta di seguito illustrata.
2. La puoi eseguire in qualsiasi momento, ove non indicato il lavaggio con acqua e sapone (vedi pagina precedente).
3. Assicurati che ci sia a disposizione il dispenser del prodotto, altrimenti chiedi al personale sanitario.



Fonte: Organizzazione Mondiale della Sanità

DURANTE LA VOSTRA PERMANENZA IN QUESTO OSPEDALE, SIA COME PAZIENTI CHE COME VISITATORI, VI INVITIAMO AD UNIRVI A NOI NELLA LOTTA CONTRO LE INFEZIONI!

Puoi contribuire:

- lavandoti le mani
- chiedendo agli operatori sanitari e ai visitatori se si sono lavati le mani.

CURE PULITE SONO CURE PIÙ SICURE