



Come lavarsi le mani, le 11 regole da osservare

Con la pandemia Covid-19 abbiamo scoperto che per la prevenzione uno dei gesti più importanti oltre al distanziamento di sicurezza ed alle mascherine è il lavaggio delle mani.

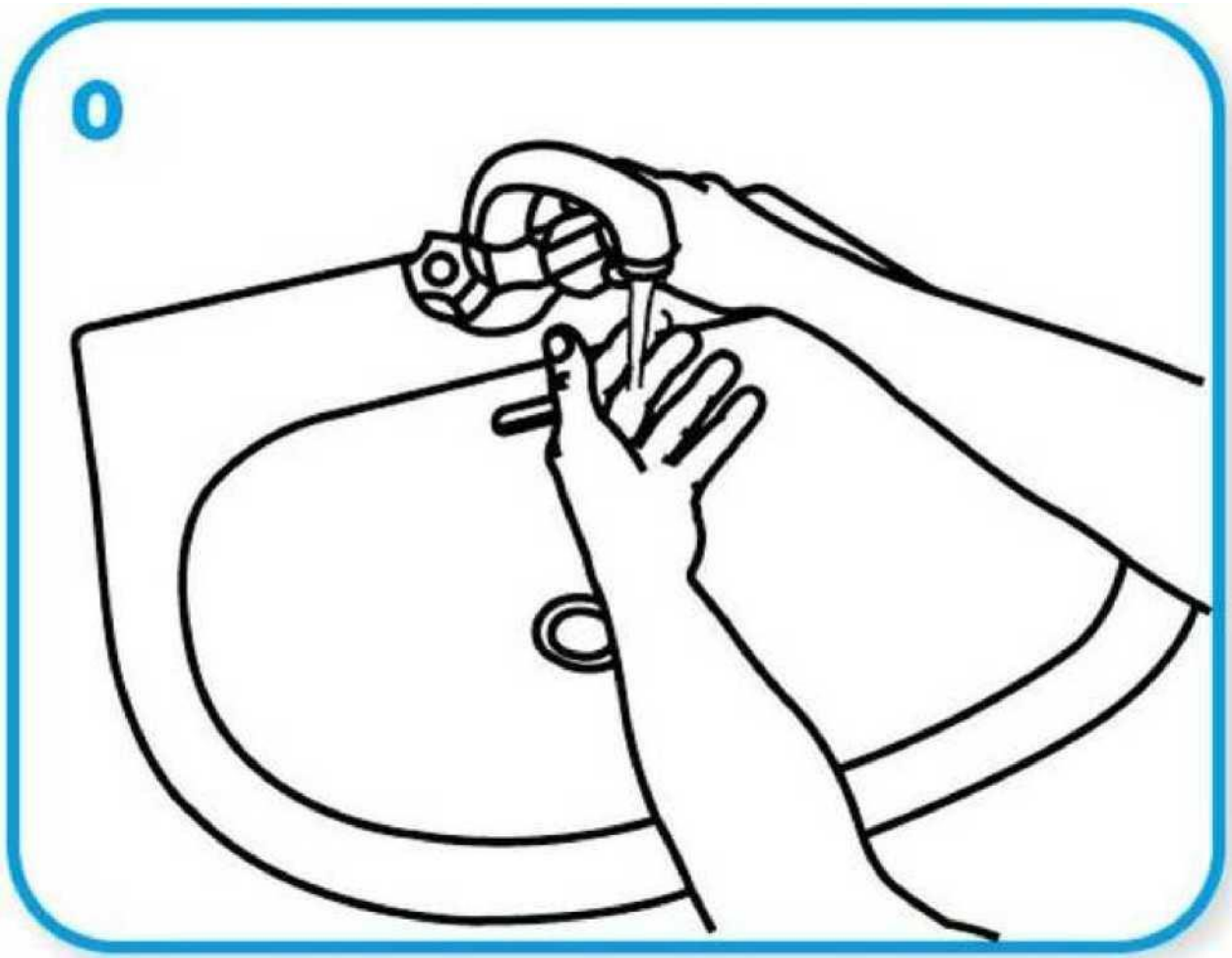
"A tavola! Lavati le mani". Lo diciamo ogni giorno ai nostri figli quando sono piccoli, poi mano a mano ce ne dimentichiamo, e capita che non lo facciamo più neanche noi. Eppure un gesto tanto semplice come sfregarsi le mani col sapone sotto l'acqua è talmente importante da meritare una giornata mondiale, il 15 ottobre.

Il fatto è che noi 'crediamo' di saperci lavare le mani, ma non è vero, i dati, a livello mondiale, fanno paura: ogni anno oltre un milione e mezzo di bambini sotto i 5 anni muoiono a causa della diarrea, mentre la polmonite ne uccide quasi due milioni: lavarsi le mani è la misura più efficace e meno costosa per prevenire queste malattie, ma in molte parti del mondo è un'abitudine poco diffusa più per scarse nozioni di igiene che per problemi economici. Il sapone è presente nel 95% delle famiglie in Uganda, nel 97% in Kenya, ma è usato per lavare panni o stoviglie, o fare il bagno o la doccia, non per il lavaggio regolare delle mani durante la giornata.

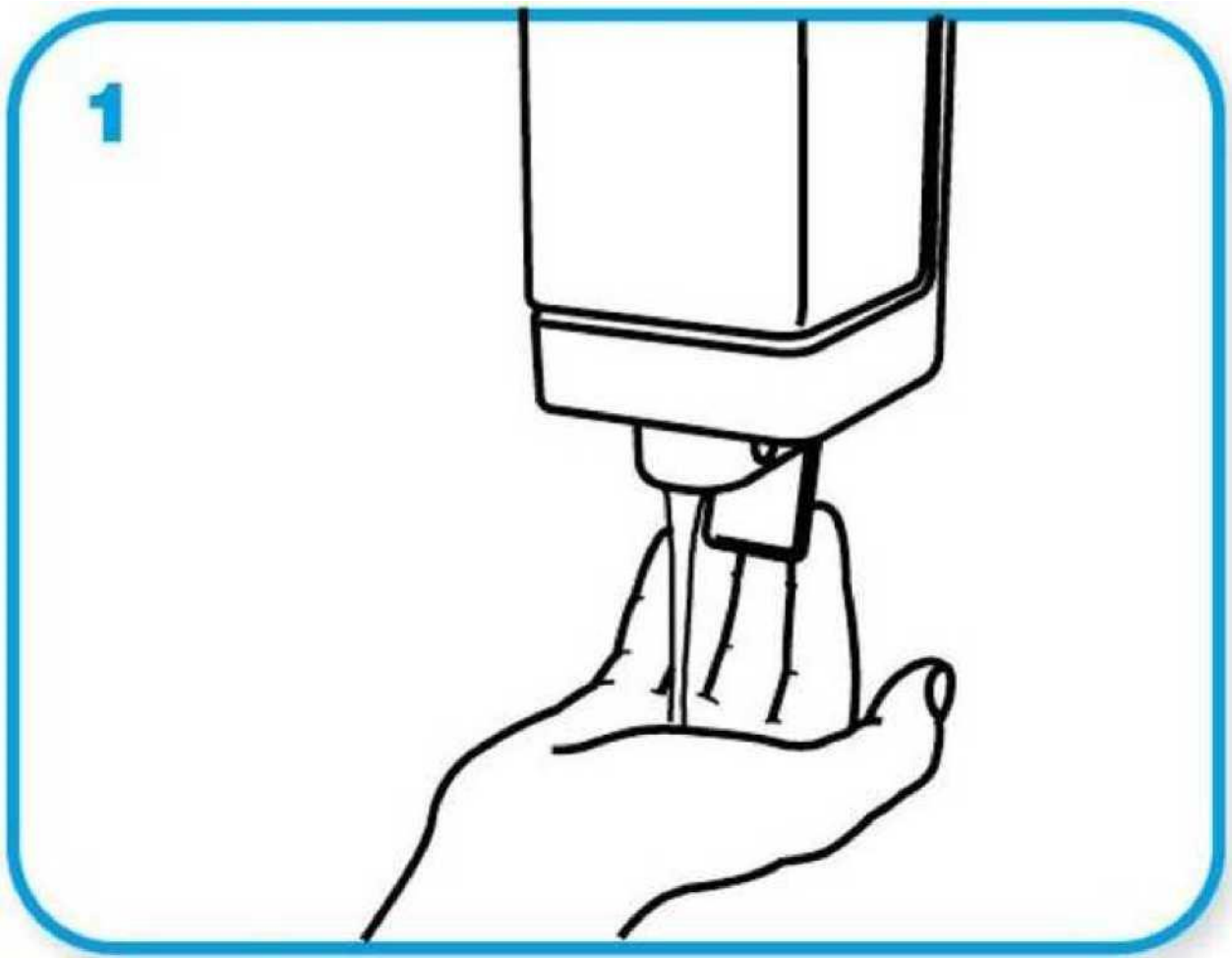
Secondo Unicef Italia,: "Lavarsi le mani con acqua e sapone, specialmente dopo aver usato i servizi igienici e prima di toccare gli alimenti, contribuisce a ridurre l'incidenza delle malattie diarroiche di oltre il 40% e le infezioni respiratorie acute del 23%. Eppure questo semplice comportamento non viene praticato regolarmente".

Ma se il lavaggio delle mani col sapone è fondamentale per prevenire malattie infettive nei Paesi in via di sviluppo, "è una buona pratica da consolidare anche nei Paesi ricchi".

Ecco quindi le UNDICI REGOLE:

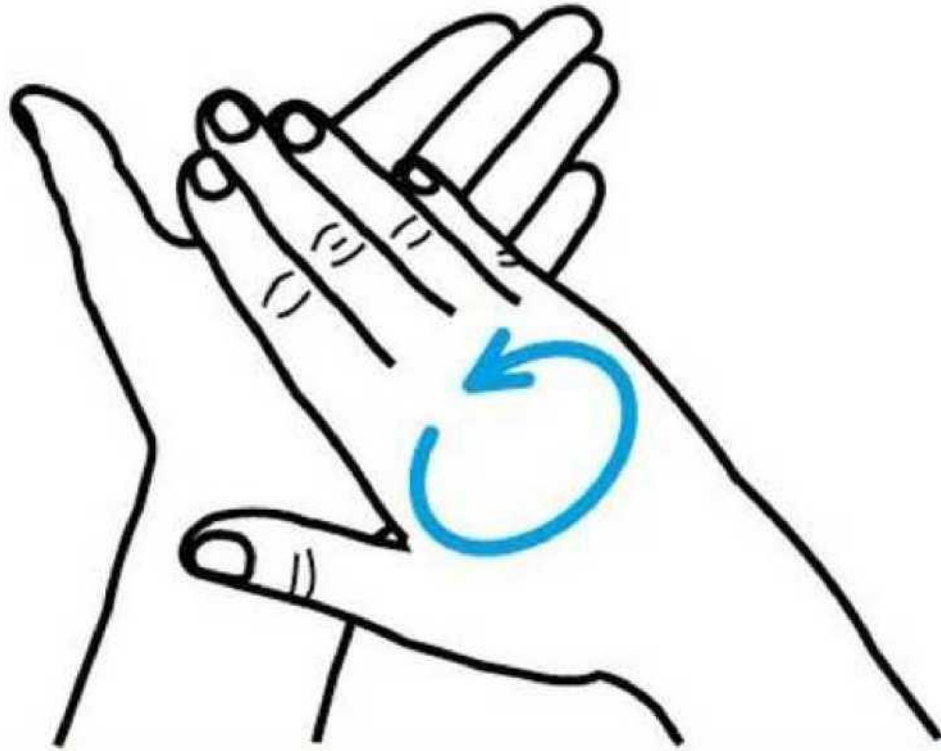


BAGNA LE MANI

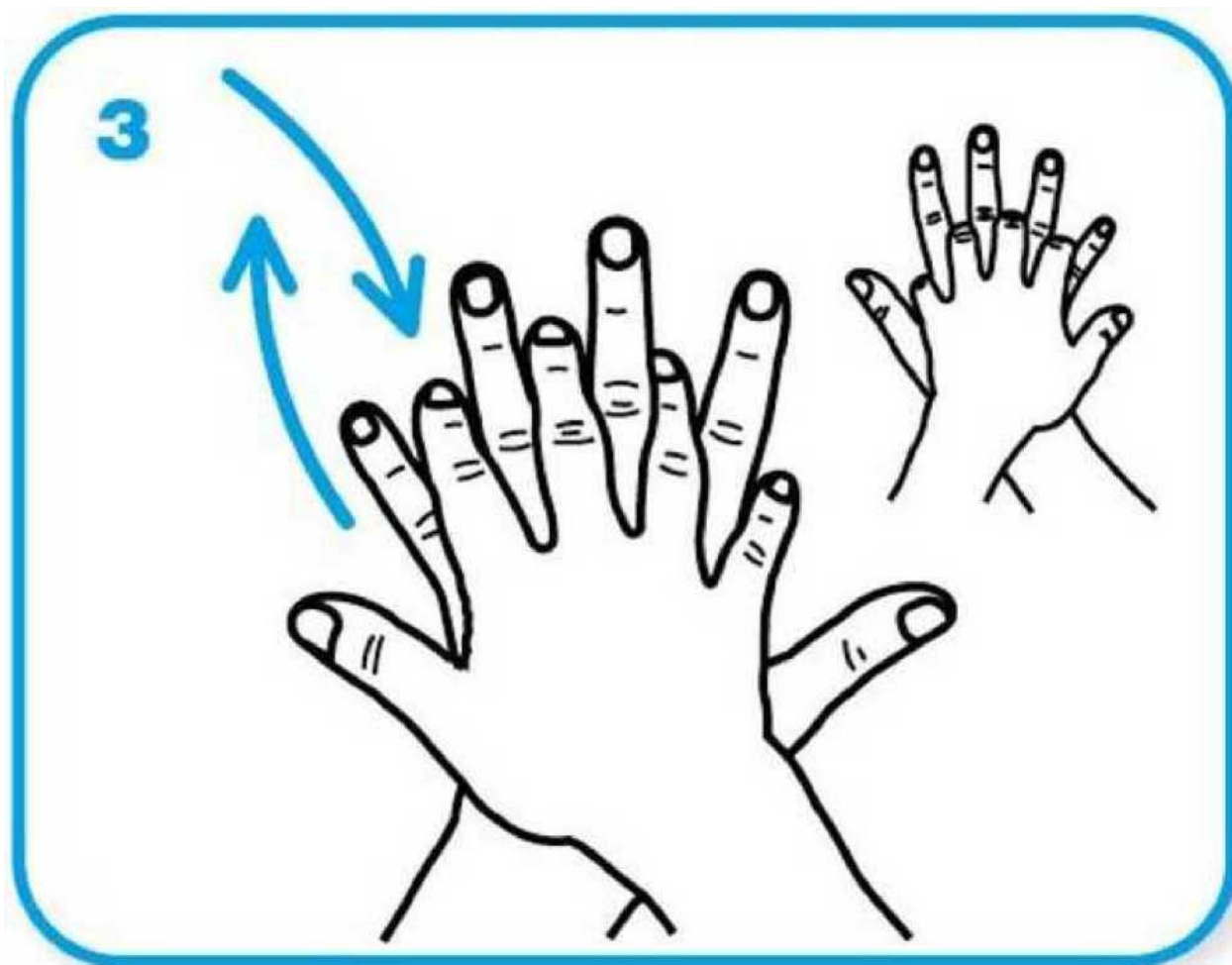


INSAPONALE

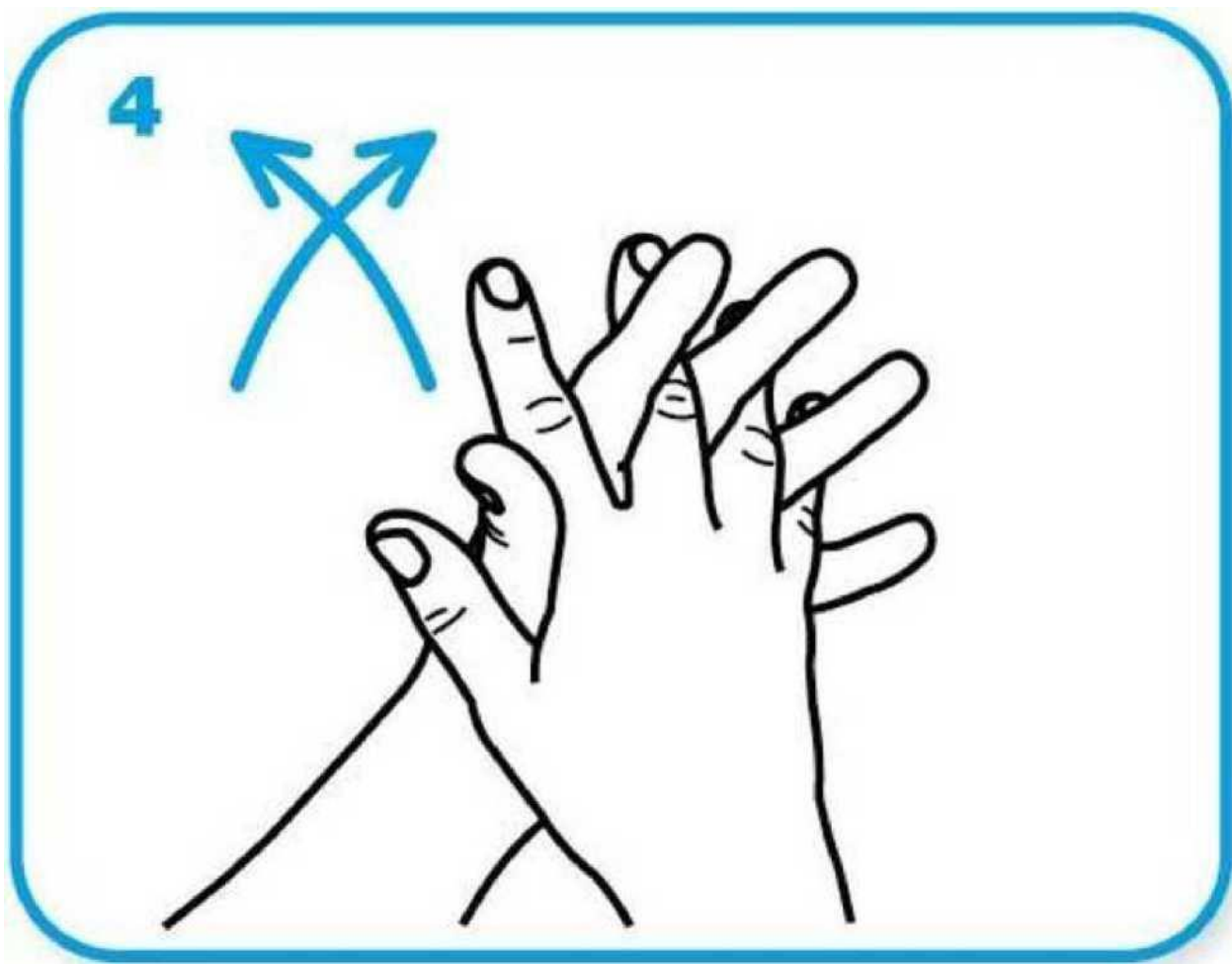
2



FRIZIONA PALMO
CONTRO PALMO

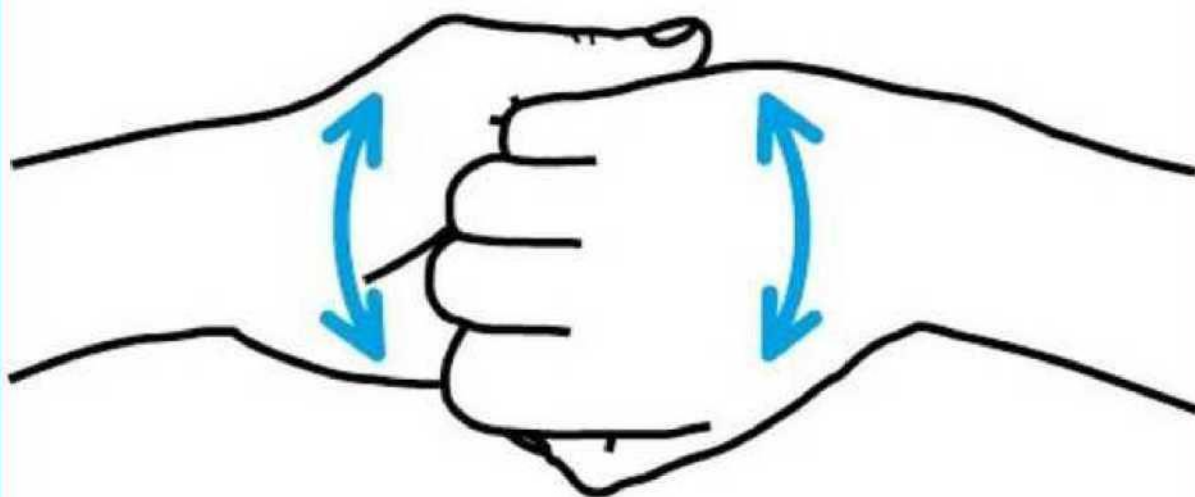


FRIZIONA CON LE DITA
INTRECCIAE SUL DORSO

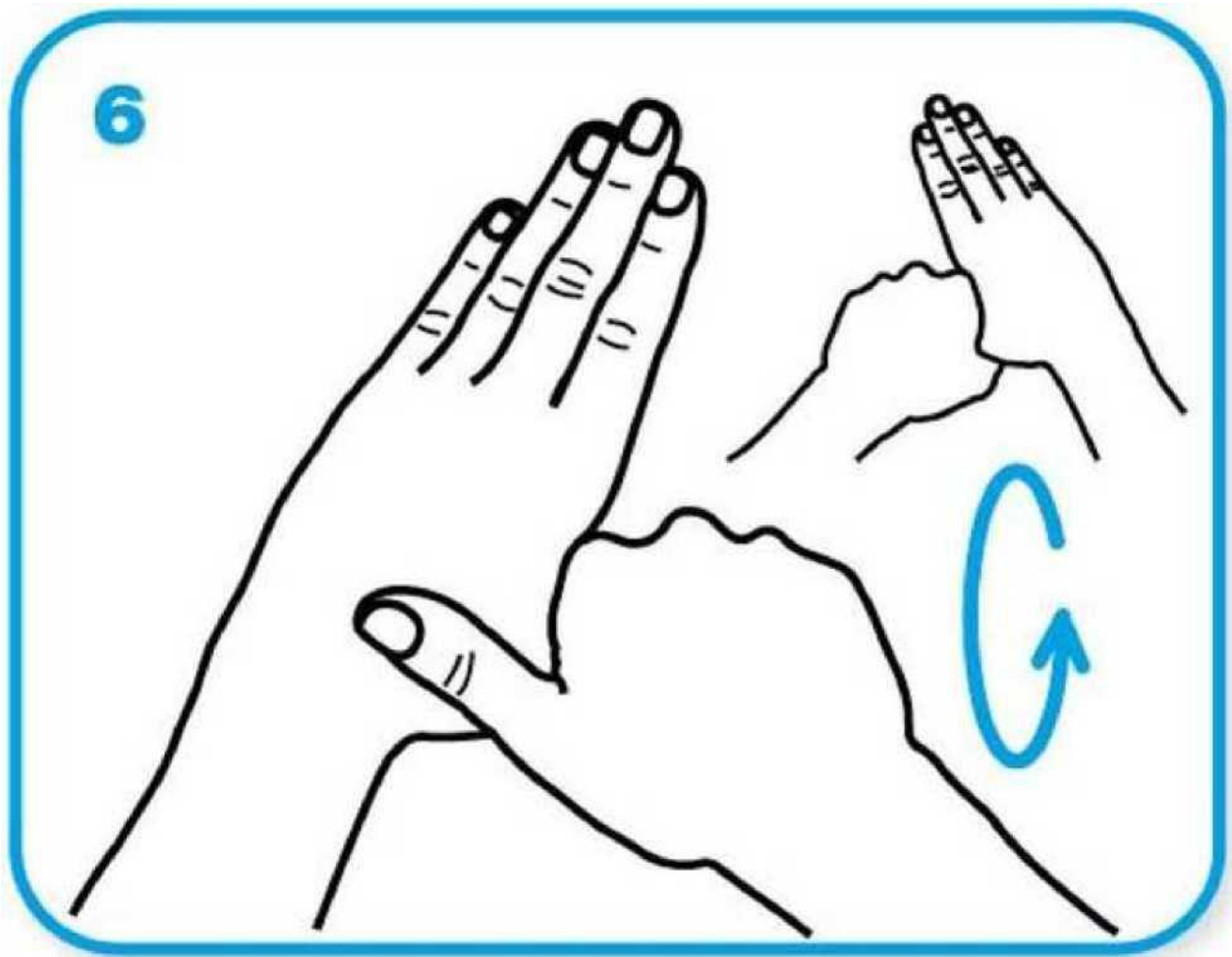


FRIZIONE CON LE DITA
INTRECCIAE SUL PALMO

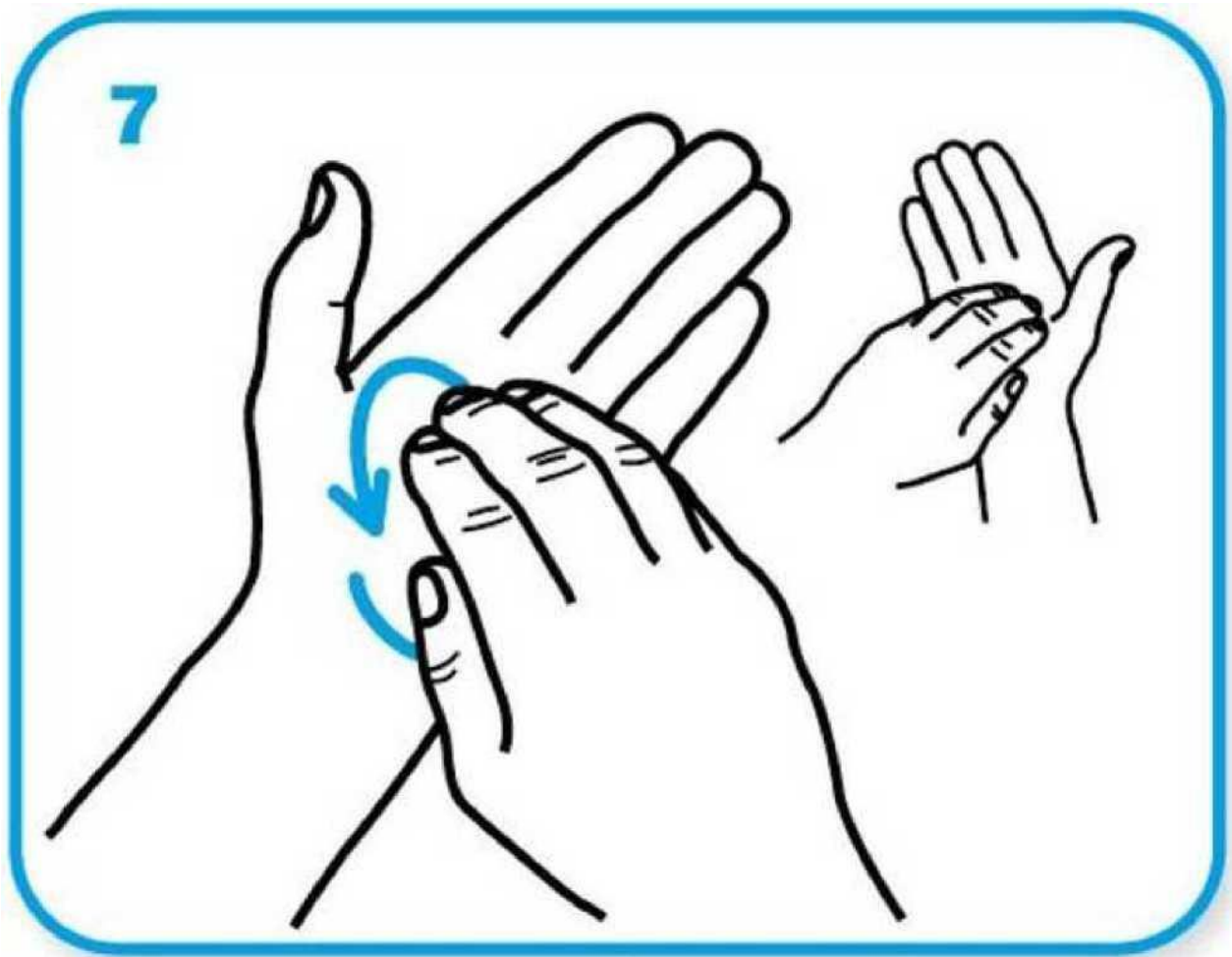
5



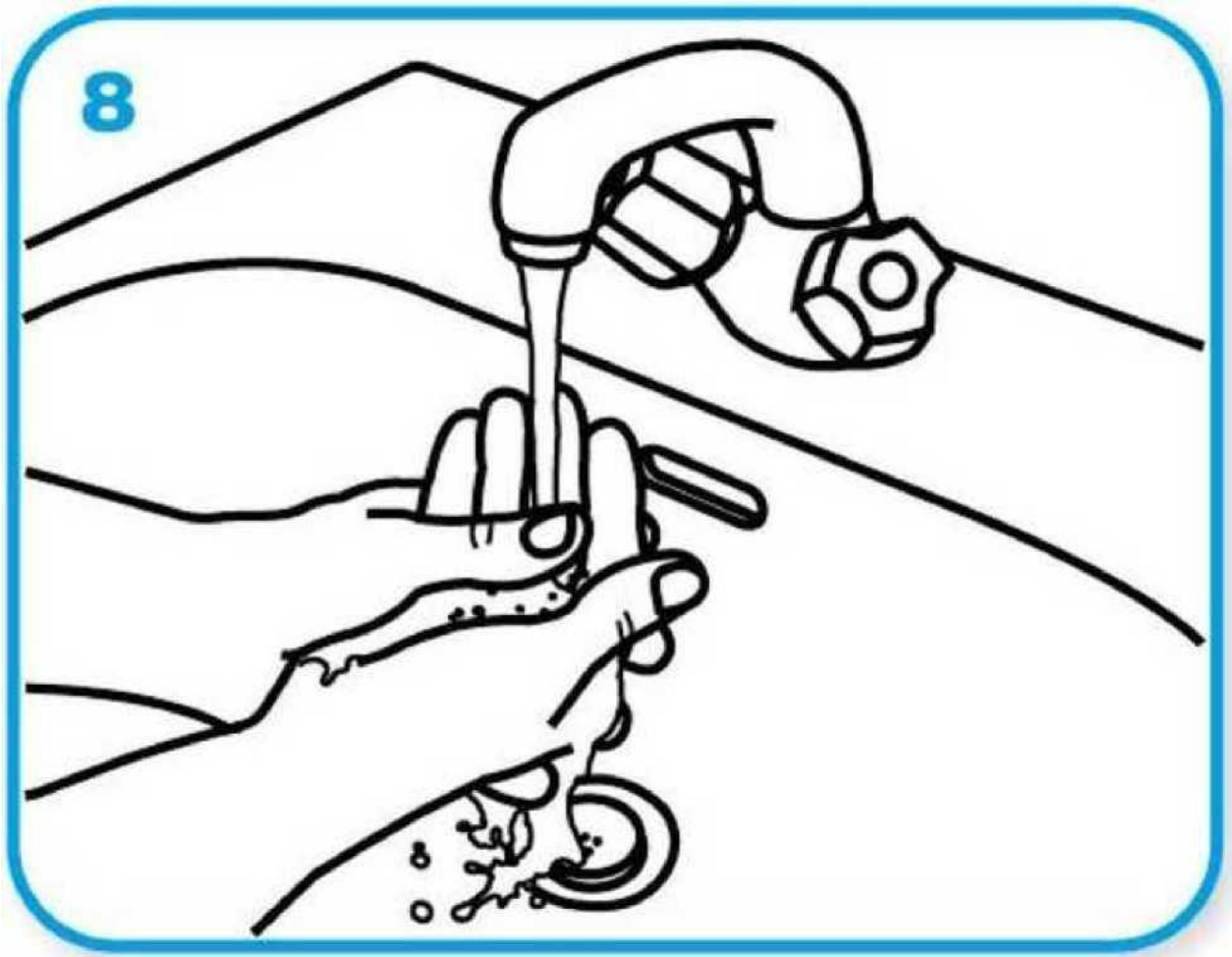
FREGA LE DITA FRA LORO



FRIZIONE ENTRAMBI I POLLICI



FRIZIONA IL PALMO CON LA
PUNTA DELLE DITA



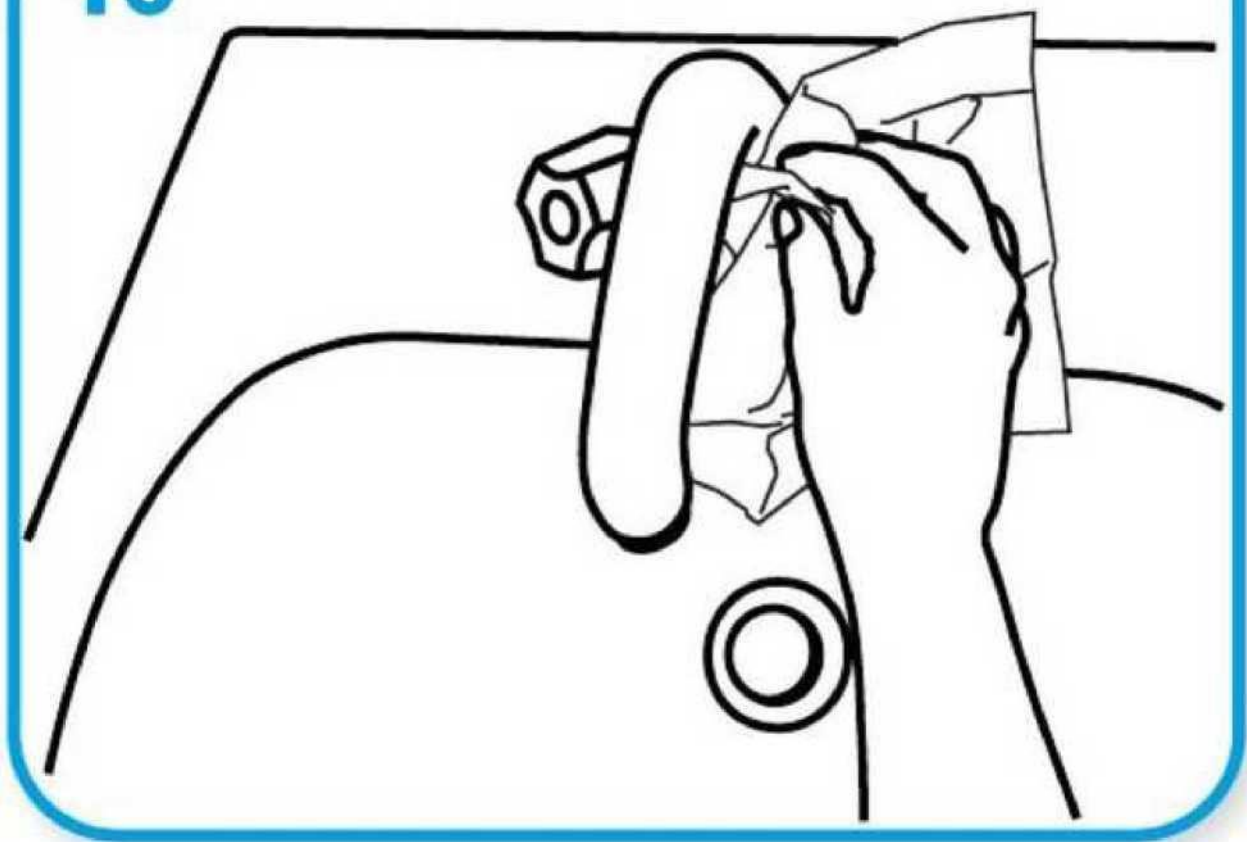
RISCIACQUA

9



ASCIUGA BENE

10



USA LA SALVIETTA SE
DEVI TOCCARE
QUALCOSA DOPO

scaricato da www.risorsendidattiche.net