

COME PREVENIRE LA TRASMISSIONE DELLE INFEZIONI?

ANCHE IL TUO AIUTO È FONDAMENTALE!

PRIMA DI TUTTO... IGIENIZZANDO LE MANI

I microbi sono invisibili e le mani sono tra i più importanti veicoli di trasmissione.

Igienizzarsi le mani, quindi, non è mai una perdita di tempo.

Ricordati che è necessario farlo nel modo corretto e ricordalo anche a chi ti sta vicino.

Quando ti rechi in un luogo di cura o di assistenza evita di indossare gioielli perchè impediscono di effettuare una corretta igiene delle mani.

QUANDO IGIENIZZARSI LE MANI

- Quando entri in una struttura sanitaria o socio-sanitaria
- Prima di entrare/uscire dal reparto/ambulatorio
- Prima di entrare/uscire dalla stanza
- Prima di mangiare o di toccare il cibo
- Prima e dopo aver toccato il naso, la bocca e gli occhi
- Dopo esserti soffiato il naso, aver starnutito o tossito
- Dopo aver utilizzato i servizi igienici

RICORDA

I **guanti** non impediscono la trasmissione dei microbi: non utilizzarli salvo specifiche indicazioni del personale. Igienizza le mani prima di indossarli e subito dopo averli tolti.

Se **tossisci o starnutisci** copri bocca e naso con fazzoletto di carta monouso o eventualmente usa la piega del gomito. Elimina subito il fazzoletto ed esegui l'igiene delle mani.

Per proteggersi dai germi respiratori ti potrebbe essere richiesto di indossare la **mascherina**. Ricorda che il suo uso è sempre utile (anche se non richiesto), perchè può ridurre notevolmente la diffusione delle malattie infettive respiratorie.

Come frizionare le mani? CON SOLUZIONE ALCOLICA



Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



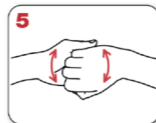
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita



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



20-30 sec



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure

Come lavarsi le mani? CON ACQUA E SAPONE



Bagna le mani con l'acqua



applica il sapone per coprire tutta la superficie delle mani



risciacqua le mani



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



40-60 sec



...e le tue mani sono sicure

PER IL PAZIENTE

- Non scambiare oggetti o cibo con gli altri pazienti
- Non manipolare strumenti e dispositivi medici (ad esempio accessi vascolari, asta porta flebo)
- Utilizza il bagno della tua stanza o quello che ti è stato dedicato

PER IL VISITATORE

- Se hai febbre, mal di gola, tosse o altri sintomi riconducibili a una malattia infettiva non recarti in strutture sanitarie o socio-sanitarie
- Non affollare la stanza e rispetta eventuali limitazioni su numero di visitatori e orario
- Non utilizzare il bagno del paziente ma quello dedicato ai visitatori
- Non sederti sul letto del paziente
- Evita quanto più possibile di toccare strumenti e superfici ambientali
- Evita il contatto con altri pazienti e con i loro effetti personali; se necessario igienizza le mani prima e dopo



WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



October 2006, version 1