

## Lavare e disinfettare correttamente le mani

### Lavare le mani



1. Tenere le mani sotto l'acqua corrente.



2. Insaponare bene le mani per 20 - 30 secondi.



3. Risciacquare abbondantemente le mani.



4. Asciugare bene le mani.

### Disinfettare le mani



1. Appoggiare i palmi delle mani uno contro l'altro.



2. Strofinare il palmo della mano sinistra sopra il palmo della destra e viceversa.



3. Strofinare i palmi delle mani sovrapposti con le dita intrecciate e divaricate.



4. Strofinare la parte superiore delle dita della mano destra contro il palmo della mano sinistra e ripetere sull'altro lato.



5. Strofinare il pollice con il palmo della mano per strofinare il disinfettante e ripetere sull'altro lato.



6. «Grattare» con la parte esterna delle dita riunite il palmo dell'altra mano.