

# IGIENE INSIEME

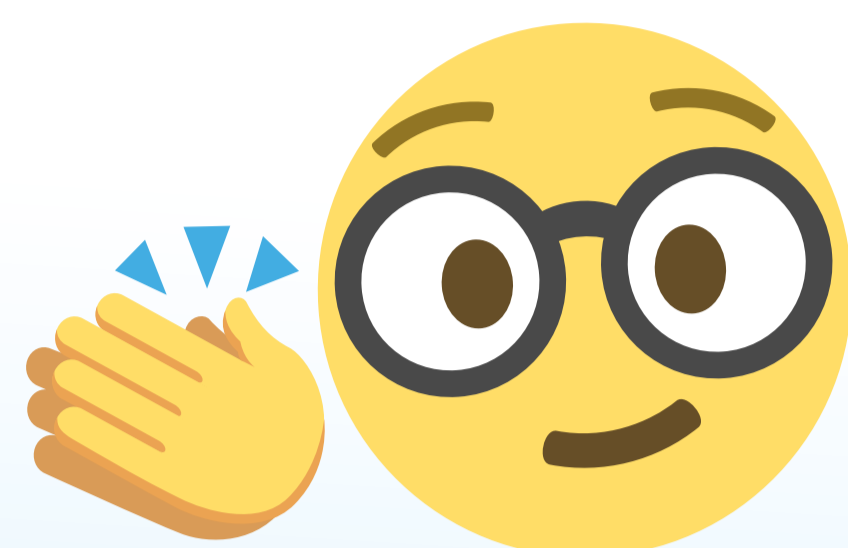
www.igieneinsieme.it



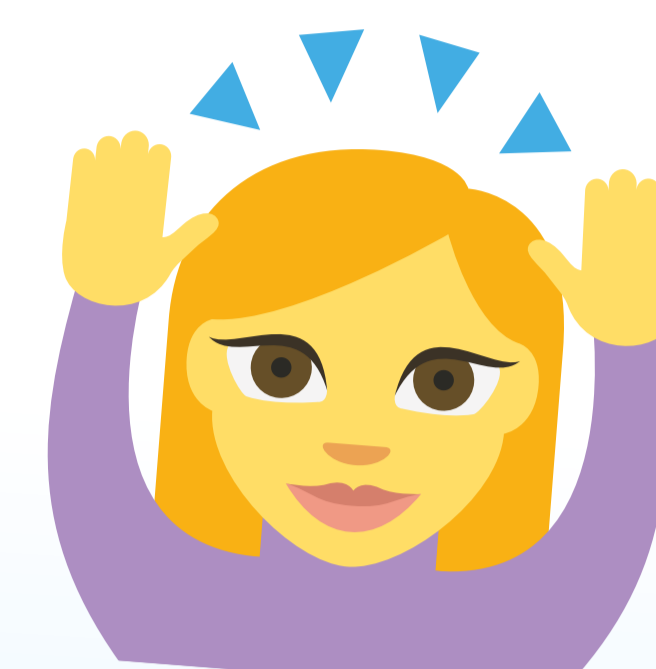
## PROTEGGIAMOCI DA BATTERI E VIRUS



STARNUTISCI E TOSSISCI  
NELLA PIEGA INTERNA DEL GOMITO.  
OPPURE IN UN FAZZOLETTO  
CHE BUTTERAI SUBITO



LAVA SPESSO LE MANI!  
SCOPRI COME FARLO VERAMENTE BENE  
NEL PERCORSO QUI SOTTO



NON TOCCARTI CON LE MANI  
NASO, BOCCA E OCCHI.  
SE NECESSARIO FALLO SOLO DOPO  
AVER LAVATO BENE LE MANI



## SEMPLICI MOSSE PER MANI SUPERPULITE

USA IL SAPONE O UN GEL A BASE ALCOLICA E STROFINA CON CURA PER ALMENO 30 SECONDI



**1**

BAGNA BENE LE MANI  
SOTTO L'ACQUA CORRENTE

**2**

RIEMPI DI SAPONE  
TUTTO IL PALMO

**3**

INIZIA A STROFINARE  
PALMO CONTRO PALMO...

**4**

... POI AGGIUNGI  
ANCHE LE DITA CHE  
SI INTRECCIANO

**5**

CAMBIO! ADESSO ANCHE  
IL DORSO DELLA MANO  
CON IL PALMO OPPOSTO

**6**

INCROCIA LE DITA DELLE DUE  
MANI E SFREGA PALMO  
CONTRO PALMO

**7**

STROFINA CON ATTENZIONE  
IL POLLICE DELLE  
DUE MANI...

**8**

... ..E AVANTI E INDIETRO  
NEL PALMO DELLA MANO  
OPPOSTA LE ALTRE DITA  
STRETTE TRA LORO

**9**

FAI RUOTARE BENE  
I POLSI MENTRE  
LI STROFINI

**10**

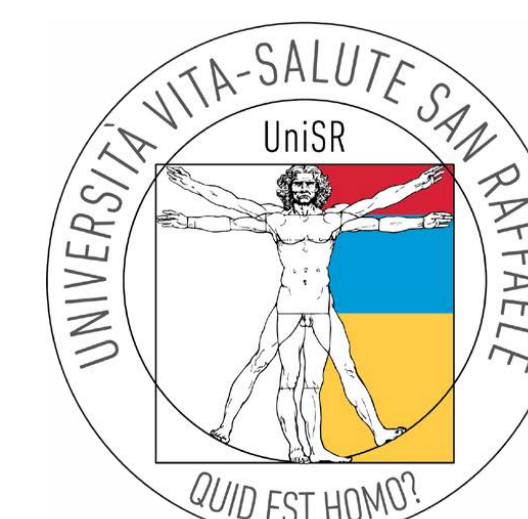
RISCIACQUA BENE  
SOTTO L'ACQUA

**11**

BENE! ADESSO ASCIUGA  
LE MANI CON UNA SALVIETTA  
MONOUSO O L'ASCIUGATORE  
AD ARIA CALDA

**COMPLIMENTI**

**✓ IMPORTANTE:**  
ANCHE A SCUOLA UTILIZZA FAZZOLETTI USA E GETTA, ASCIUGATORI AD ARIA  
O PORTA DA CASA UN ASCIUGAMANO PERSONALE, DA NON CONDIVIDERE!



UniSR

Università Vita-Salute  
San Raffaele