

## Quando?

- All'entrata in ospedale;
- in stanza, dopo aver toccato il letto, il comodino, il tavolo, le maniglie, le sedie, il campanello, il telefono, ecc.;
- prima e dopo il contatto con le persone;
- dopo aver utilizzato i servizi igienici;
- prima e dopo i pasti;
- prima e dopo aver toccato occhi, naso o bocca;
- dopo essersi soffiati il naso e dopo aver starnutito e tossito;
- prima e dopo aver medicato le ferite;
- dopo aver toccato i rifiuti;
- quando si esce dall'ospedale.

## Indicazioni per chi viene in ospedale

- Se sei paziente contatta sempre il medico o l'infermiere di riferimento se hai una temperatura uguale o maggiore a 37°C, se hai tosse, raffreddore, mal di gola.
- se sei un familiare o un accompagnatore non venire in ospedale se hai una temperatura uguale o maggiore a 37°C, se hai tosse, raffreddore, mal di gola.
- igienizza le mani con acqua e sapone o gel alcolico;
- ricorda a chi sta intorno a te di igienizzarsi le mani;
- evita di indossare orologi o gioielli se stai assistendo una persona (potrebbero essere contaminati);
- prima di entrare e dopo essere usciti dalla stanza vanno igienizzate le mani;
- non toccare occhi, naso e bocca con le mani non igienizzate;
- copriti bocca e naso con un fazzolettino di carta quando starnutisci (poi gettalo subito nel cestino);
- non scambiare oggetti o cibo con altre persone.

**La corretta igiene della mani è la pratica più semplice e efficace per prevenire la trasmissione delle infezioni.**

## Contatti

**Infermiera Rischio Infettivo**

tel. 0434 659352

Per informazioni su questa ed altre pubblicazioni per pazienti contatta:

**Biblioteca Pazienti CRO di Aviano**

tel. 0434 659467

email: [people@cro.it](mailto:people@cro.it)

Questo pieghevole è stato realizzato grazie al **5x1000** donato al CRO di Aviano e al progetto di Ricerca Finalizzata *Changing the future: can we effectively improve Patient Education and its effectiveness in cancer care?* RF-2016-02364211.

Immagine della sequenza del lavaggio delle mani con acqua e sapone e con la soluzione alcolica tratta dalla campagna di sensibilizzazione sull'Igiene delle mani del Ministero della Salute.

**Autori del testo:** Denise Fagotto, Infermiera Rischio Infettivo, Direzione Sanitaria, CRO Aviano

**Revisione del testo:** Riccardo Spizzo, Emanuela Ferrarin e Chiara Cipolat Mis, Biblioteca, CRO Aviano

**Conforme ai requisiti di ETHIC per la valutazione della comprensibilità, trasparenza e appropriatezza.**

**Valutazione ETHIC:** Pierpaolo Pelagi (Biblioteca CRO)

**Grafica e impaginazione:** Nancy Michilin (Biblioteca CRO)

**Immagini:** ©Riccardo Bianchet (Dir. Scientifica CRO)

**Responsabile scientifico collana CROinforma:**

Silvia Franceschi (Direttore Scientifico CRO)

**Coordinamento editoriale:**

Chiara Cipolat Mis, Emanuela Ferrarin (Biblioteca CRO)



# Proteggi te stesso e gli altri in ospedale: LAVATI LE MANI



## Chi?

È di grande importanza che tutte le persone, soprattutto in ospedale, seguano scrupolosamente le indicazioni per una corretta igiene delle mani:

- per i pazienti è importante perché riducono il rischio di contrarre infezioni e di prolungare la permanenza in ospedale;
- per gli operatori è importante perché limita la possibilità di infettarsi e infettare;
- per i familiari e accompagnatori è importante perché limita la possibilità di essere veicolo di batteri e virus.

L'igiene delle mani, dunque, è un elemento vincente per tutti e verificare che tutti lo facciano aiuta a prevenire le infezioni.

## Perché?

### Per prevenire le infezioni ospedaliere.

L'igiene delle mani è uno dei metodi più efficaci per prevenire la diffusione delle ICA (Infezione Correlata all'Assistenza), inclusi raffreddore, influenza e altre infezioni più complesse da curare, come quelle causate dallo *Staphylococcus aureus*, un microorganismo resistente a molti antibiotici.

I pazienti ricoverati possono contrarre infezioni: il 5-8% dei pazienti ricoverati in un ospedale ha una complicanza infettiva. In alcuni casi, questa può essere difficile da curare e può permanere nel tempo.

Ciò comporta un aumento dei disagi e delle sofferenze dei pazienti e un aumento delle giornate di degenza.

La migliore prevenzione è che TUTTI, pazienti, visitatori e operatori sanitari, si lavino le mani in modo corretto.

## Come?



- 1 Bagna bene le mani con l'acqua
- 2 Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 3 Friziona bene le mani palmo contro palmo
- 4 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
- 7 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 9 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 10 Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
- 11 Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
- 12 Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto

- 1 Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 2 Friziona le mani palmo contro palmo
- 3 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 Friziona bene palmo contro palmo con le dita intrecciate
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite



## con la soluzione alcolica

occorrono 30 secondi

