

Lavarsi le mani

Lavarsi le mani è uno dei mezzi più importanti che potete adoperare per prevenire le infezioni. Questo impedisce la propagazione dei germi da una persona ad un'altra, e vi protegge anche contro i germi. Se non potete fare null'altro per prevenire l'infezione, vi dovete lavare le mani.



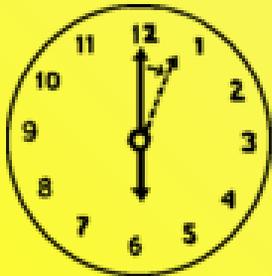
1
Lavarsi le mani e le braccia fino ai gomiti con dell'acqua pulita e del sapone.



2
Assicuratevi di strofinare bene tra le vostre dita.



3
Se si dispone di una limetta pulita, strofinatevi le unghie.



4
Continuate a strofinarvi tra le dita, spazzolatevi le unghie e a lavarvi le mani e le braccia per 3 minuti. Insistere sulla la pulizia delle vostre mani.



5
Adoperate dell'acqua pulita non stagnante.



6
Essiccatevi le mani con l'aria invece di utilizzare strofinacci. Non toccate niente finche le mani non sono asciute.

In tutto questo manifesto si parla di come sia importante lavarsi le mani e lavare i vostri strumenti. Ma l'acqua che si utilizza deve essere pulita affinché questa operazione sia utile. Se l'acqua nella vostra comunità è contaminata da germi, bisogna assicurarsi che l'acqua venga bollita prima di adoperarla per lavarsi le mani.

