

Cosa posso fare per non ammalarmi e per interrompere la catena del contagio delle malattie respiratorie ?



Se uso un fazzoletto per soffiarmi tossire o sputare devo buttarlo nel cestino!



Se non ho un fazzoletto devo

Dabbare quando tossisco o starnutisco.

La dab dance o danza dello starnuto si fa mettendo la testa nell'incavo del gomito.

Molto conosciuta anche in Italia come ballo, molto meno nota ne è l'origine. La danza è nata per proteggere i vicini dallo starnuto o dalla tosse.

Infatti:

- a) lo starnuto o la tosse non si diffondono ad altre persone
- b) non ci sporchiamo le mani.

Concentriamoci sulle mani :



Con le mani facciamo gesti consueti come toccare la superficie del banco o la sedia, un interruttore per accendere la luce, aprire la porta con la maniglia, stringere altre mani per presentarci alle persone o abbracciarle.

Con le mani tocchiamo sempre lo smartphone.

Non facciamo mai caso alle nostre mani perché ci appartengono.



Acqua calda e sapone

Conta almeno fino a 20



Quantità sufficiente a coprire palmo e dorso e solo se non sono visibilmente sporche



6 gesti per lavarsi le mani



Palmo
a palmo



Il dorso
delle mani



Tra le dita



Il dorso
delle dita



I pollici



La punta
delle dita

Sono stati evidenziati i gesti che più spesso si ignorano o si dimenticano.



Quando?

Dopo aver tossito o starnutito

Prima di mangiare e dopo essere stato in bagno

Dopo aver accarezzato con animali (cani gatti randagi roditori uccelli e pipistrelli) o quando si visitano mercati con animali vivi

Dopo aver toccato la spazzatura



**Cuoci adeguatamente i cibi e non contaminare
alimenti cotti con alimenti crudi**