

**L'igiene delle mani è una delle azioni più semplici ed efficaci per eliminare i germi e proteggersi dalle malattie.**



**Quanto tempo occorre per disinfettare le mani con il gel idroalcolico?**

Le mani devono essere disinfettate per almeno 30 secondi.

**Come frizionare le mani con la soluzione alcolica?**



Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani

**Come lavarsi le mani con acqua e sapone?**



Bagna le mani con l'acqua

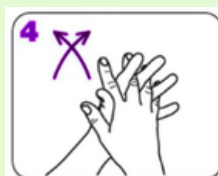
Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



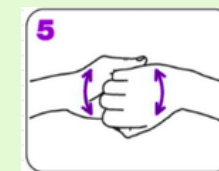
Frizionare le mani palmo contro palmo



Il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



Palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



Dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



Frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



Frizione rotazionale in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Una volta asciutte, le tue mani sono sicure



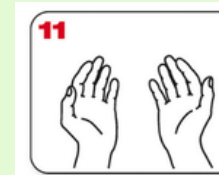
Risciaqua le mani con l'acqua



Asciuga accuratamente con una salvietta monouso



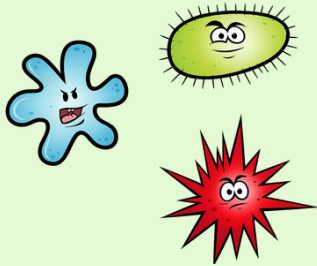
Usa la salvietta per chiudere il rubinetto



Una volta asciutte, le tue mani sono sicure

# Perché l'igiene delle mani è così importante?

Anche se invisibili, i germi possono essere sulle mani e trasmettere infezioni. Lavarle protegge noi e gli altri.



**Quanto tempo serve per lavare le mani con acqua e sapone?**



Le mani devono essere lavate con il sapone per almeno 40 secondi. Un modo semplice per contare questo tempo è cantare per due volte l'intera canzone "Tanti auguri".



AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE  
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb  Azienda Sanitaria dell'Alto Adige  
Azienda Sanitaria de Sudtirol



Progetto realizzato dagli studenti del 2° anno del **Corso di Laurea in Assistenza Sanitaria - Claudiana** in collaborazione con l'**Azienda Sanitaria dell'Alto Adige**

**AGIRE SALVA VITE  
IGIENIZZA LE MANI**

# Warum ist die Handhygiene so wichtig?

Auch wenn sie unsichtbar sind, können sich Keime auf den Händen befinden und Infektionen übertragen. Das Händewaschen hilft, uns selbst und andere zu schützen.



**Wie lange dauert es, sich die Hände mit Wasser und Seife zu waschen?**



Die Hände sollten mindestens 40 Sekunden lang mit Seife gewaschen werden. Eine einfache Methode, diese Zeit zu zählen, besteht darin, das Lied „Alles Gute“ zweimal zu singen.



Ein Projekt der Studierenden im 2. Studienjahr des **Studiengangs Sanitätsassistentenz – Claudiana** in Zusammenarbeit mit dem **Südtiroler Sanitätsbetrieb**



**HANDELN RETTET LEBEN**  
**DESINFIZIERE DIE HÄNDE**

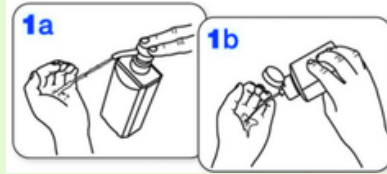
**Händewaschen** ist eine der **einfachsten** und **wirksamsten Maßnahmen**, um Keime zu beseitigen und sich vor Krankheiten zu schützen.



**Wie lange dauert es, die Hände mit dem hydroalkoholischen Gel zu desinfizieren?**

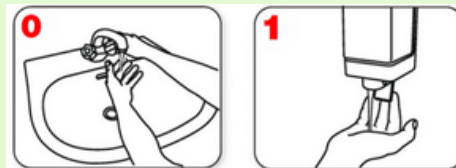
Die Hände sollten mindestens 30 Sekunden lang desinfiziert werden.

**Wie reibt man sich die Hände mit der alkoholischen Lösung ein?**



Eine Handvoll des Desinfektionsmittels über die gesamte Oberfläche der Hände verteilen

**Wie wäscht man sich die Hände mit Wasser und Seife?**

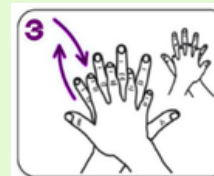


Hände mit Wasser befeuchten

Mit einer ausreichenden Portion Seife die gesamte Oberfläche der Hände bedecken



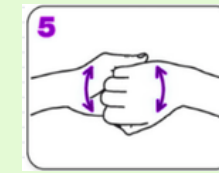
Handflächen gegeneinander reiben



Rechte Handfläche über linken Handrücken mit verschränkten Fingern reiben und vice versa



Handflächen mit verschränkten Fingern gegeneinander reiben



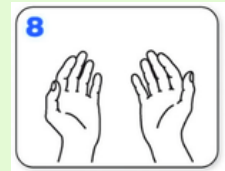
Fingerrücken mit ineinander verhakten Fingern gegen die Fläche der anderen Hand reiben



Linken Daumen mit der rechten Hand reiben und vice versa



Abgewinkelte Finger der rechten Hand an der linken Handfläche reiben und vice versa



Die Hände sind sauber, sobald sie trocken sind



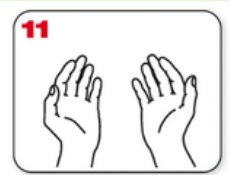
Hände sorgfältig unter fließendem Wasser abspülen



Hände sorgfältig mit einem Einmalhandtuch abtrocknen



Wasserhahn unter Verwendung eines Handtuches abdrehen



Die Hände sind nun sauber