



COME FARE: GUANTI, MASCHERINA, LAVAGGIO MANI

a cura della dott.ssa Isabella Murgolo Flora, specialista in Medicina del Lavoro

Marzo 2020

COME RIMUOVERE I GUANTI MONOUSO CONTAMINATI



Questo metodo consente di togliersi i guanti senza toccare direttamente la loro superficie esterna contaminata.

1. Con pollice e indice pizzicare il guanto sulla parte esterna vicino al polso e sollevarlo senza toccare la pelle scoperta al disopra del guanto.



2. Tirare verso l'estremità della mano in modo da rivoltare la parte interna del guanto verso l'esterno.



3. Trascinare e sfilare il guanto, rivoltandolo completamente con la parte interna verso l'esterno.



4. Trattenerne nella mano guantata il guanto appena sfilato.



5. Introdurre uno o due dita della mano scoperta tra la pelle e l'interno del bordo superiore dell'altro guanto all'altezza del polso.



6. Senza toccare la parte esterna del secondo guanto, tirare verso l'estremità della mano in modo che il guanto sfilandosi si rivolti sulla mano e sul primo guanto che stava stringendo.

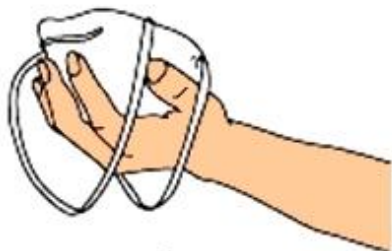


7. Al termine la parte interna del secondo guanto è rivoltata verso l'esterno, mentre il primo guanto rimane contenuto nel guanto appena sfilato.

8. Eliminare i guanti e lavarsi le mani.



COME INDOSSARE LA MASCHERINA FACCIALE FILTRANTE (FFP2, FFP3)



1. Dopo aver lavato le mani, tenere la mascherina con il palmo di una mano; la striscia metallica stringinaso rivolta verso l'alto e gli elastici pendenti.



2. Portare la mascherina al volto e posizionarla con la parte inferiore sotto il mento e la parte superiore con lo stringinaso appoggiata sul dorso del naso. Mento bocca e narici devono essere coperti dalla mascherina. Tenendo la mascherina in posizione con una mano, con l'altra mano tendere l'elastico superiore dietro la parte alta della testa al disopra delle orecchie. Tendere poi l'elastico inferiore dietro la nuca al disotto delle orecchie (da davanti a dietro passando sopra all'elastico già posizionato).



3. Con le due mani, facendo scorrere le dita dall'alto in basso premere sullo stringinaso metallico affinché si modelli aderendo quanto più possibile alla forma del naso.



4. Esercitando con entrambe le mani una lieve pressione, controllare la buona aderenza al volto lungo tutto il profilo della mascherina.

A questo punto, staccare le mani e inspirare (aspirare aria) profondamente e rapidamente: si dovrà avvertire una leggera pressione negativa che comprime la mascherina sul volto; in caso contrario riposizionare la mascherina o tendere gli elastici.

Al termine della prova non espellere l'aria con forza per non provocare lo spostamento della mascherina.

Nota: la mascherina è efficace solo se indossata correttamente. Fare attenzione alla tenuta lungo i bordi e alla necessaria tensione degli elastici che non permetta alla mascherina di scivolare sotto il naso. La barba e i baffi non consentono l'uso della mascherina nel modo appropriato.



COME RIMUOVERE LA MASCHERINA FACCIALE FILTRANTE

Quando la mascherina indossata diventa umida deve essere rimossa e sostituita.



1. Togliere i guanti. Non toccare mai con le mani la parte anteriore della mascherina perché potrebbe essere contaminata.

2. Con la testa china, afferrare l'elastico inferiore dietro le orecchie con entrambe le mani.

Tirare l'elastico da dietro in avanti facendolo passare sopra la testa, quindi lasciarlo pendere davanti.



3. Ora, afferrare l'elastico superiore dietro le orecchie con entrambe le mani e ripetendo il movimento da dietro in avanti rimuovere la mascherina.

4. Tenendola dagli elastici, gettare la mascherina nel contenitore del materiale contaminato senza toccare la calotta anteriore.

Nota: la mascherina monouso non deve essere mai recuperata e riutilizzata. Lavare le mani ogni volta che si tocca la parte anteriore della mascherina mentre la si utilizza o la si toglie.



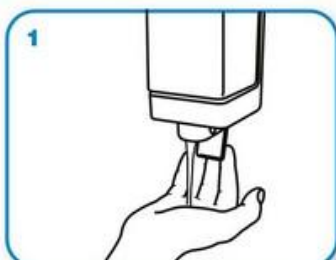
COME LAVARSI LE MANI CON ACQUA E SAPONE



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



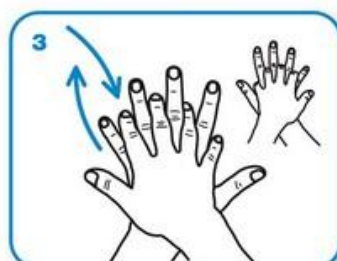
Bagna le mani con l'acqua



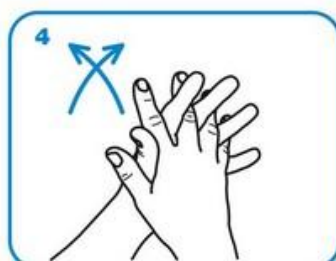
applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



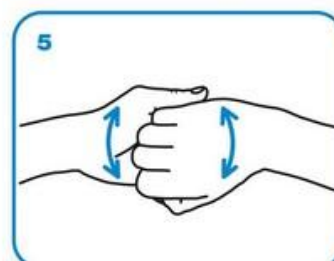
friziona le mani palmo contro palmo



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



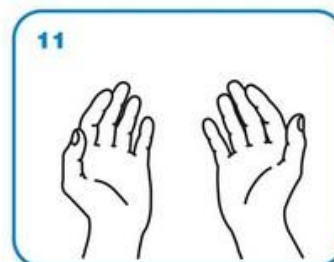
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.



COME FRIZIONARE LE MANI CON UNA SOLUZIONE / GEL DISINFETTANTE

 **Durata dell'intera procedura: 20-30 secondi**

1a



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

1b

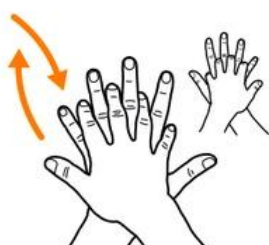


2



frizionare le mani palmo contro palmo

3



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

4



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro

5



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

6



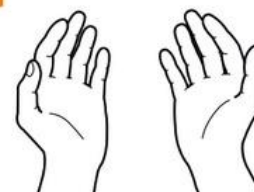
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa

7



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

8



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.