

**Lavarsi le mani è in generale un'ottima contromisura per impedire a diffusione di tutti i virus, compreso il **Coronavirus (2019-n-Cov)**.**

**Le mani sono un ricettacolo di germi; circa il 20% è rappresentato da microrganismi non patogeni**, che risiedono normalmente sulla cute senza creare danni. A questi, però, possono aggiungersi virus e batteri che circolano nell'aria o con cui veniamo in contatto toccando le più diverse superfici. Quando trovano un ambiente ideale, **i germi vi si annidano e, se le condizioni ambientali lo consentono, proliferano moltiplicandosi ad un ritmo impressionante.**

## Per impedire la diffusione del Coronavirus, l'Oms raccomanda di lavarsi bene le mani

1. **Utilizza sapone (meglio quello liquido della saponetta) e acqua corrente, preferibilmente calda.** Il sapone liquido non è esposto all'aria e quindi non permette ai germi di proliferare, come invece può accadere sulla superficie della saponetta
2. **Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso**, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie (dove si annidano più facilmente i germi), **per almeno 40-60 secondi**
3. **Risciacqua abbondantemente con acqua corrente**
4. **Asciuga le mani possibilmente con carta usa e getta** o con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda
5. **Non toccare rubinetti o maniglie con le mani appena lavate.** Per chiudere il rubinetto usa una salviettina pulita, meglio se monouso.
6. **Applica, eventualmente, una crema o lozione idratante per prevenire le irritazioni**, in caso di detergenti troppo aggressivi o dopo lavaggi prolungati.

## In assenza d'acqua

**Si possono utilizzare gli igienizzanti per le mani a base alcolica.** In commercio esistono anche detergenti con azione battericida. In entrambi i casi, meglio non abusare di questi prodotti, perché potrebbero irritare la cute e aumentare la resistenza batterica alle infezioni.

**Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici, spesso poco igienici.**

## Con particolare attenzione

**Prima di:**

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto

## Dopo:

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema ecc.

## Coronavirus, il vademecum del ministero dell'Interno:

1. **Lavare frequentemente le mani** strofinandole bene usando soluzioni alcoliche o acqua e sapone;
2. **Coprire con il gomito flesso** o con un fazzoletti di carta la bocca e il naso quando si starnutisce o si tossisce;
3. **Evitare contatti ravvicinati** con chiunque abbia febbre e tosse;
4. **Se si riscontrano febbre, tosse e difficoltà respiratorie** ricercare immediatamente cure mediche e riferire il percorso e i luoghi in cui si è stati al medico;
5. **Evitare contatti** con animali vivi in aree mercatili;
6. **Evitare il consumo di carne e prodotti animali crudi o poco cotti.** Gestire con attenzione carne cruda, latte e organi animali per evitare episodi di contaminazione incrociata con cibi crudi.