

# Come lavare le tue mani?

Per prevenire le infezioni bastano 60 secondi



*Ministero della Salute*

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

1. **Bagna** bene le mani con l'acqua
2. **Applica una quantità di sapone sufficiente** per coprire tutta la superficie delle mani
3. **Friziona** bene le **mani palmo contro palmo**
4. **Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro** intrecciando le dita tra loro e viceversa
5. **Friziona il dorso delle dita** contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
6. **Friziona le mani** palmo contro palmo avanti e indietro **intrecciando le dita** della mano destra incrociate con quelle della sinistra
7. **Friziona il pollice destro** mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
8. **Friziona ruotando avanti e indietro le dita** della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
9. **Friziona il polso** ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
10. **Sciacqua accuratamente** le mani con l'acqua
11. **Asciuga accuratamente** le mani con una salvietta monouso
12. **Usa la salvietta monouso** per chiudere il rubinetto