

Come lavarsi le mani, le 11 regole che nessuno usa

"A tavola! Lavati le mani". Lo diciamo ogni giorno ai nostri figli quando sono piccoli, poi mano a mano ce ne dimentichiamo, e capita che non lo facciamo più neanche noi. Eppure un gesto tanto semplice come sfregarsi le mani col sapone sotto l'acqua è talmente importante da meritare una **giornata mondiale**, il 15 ottobre.

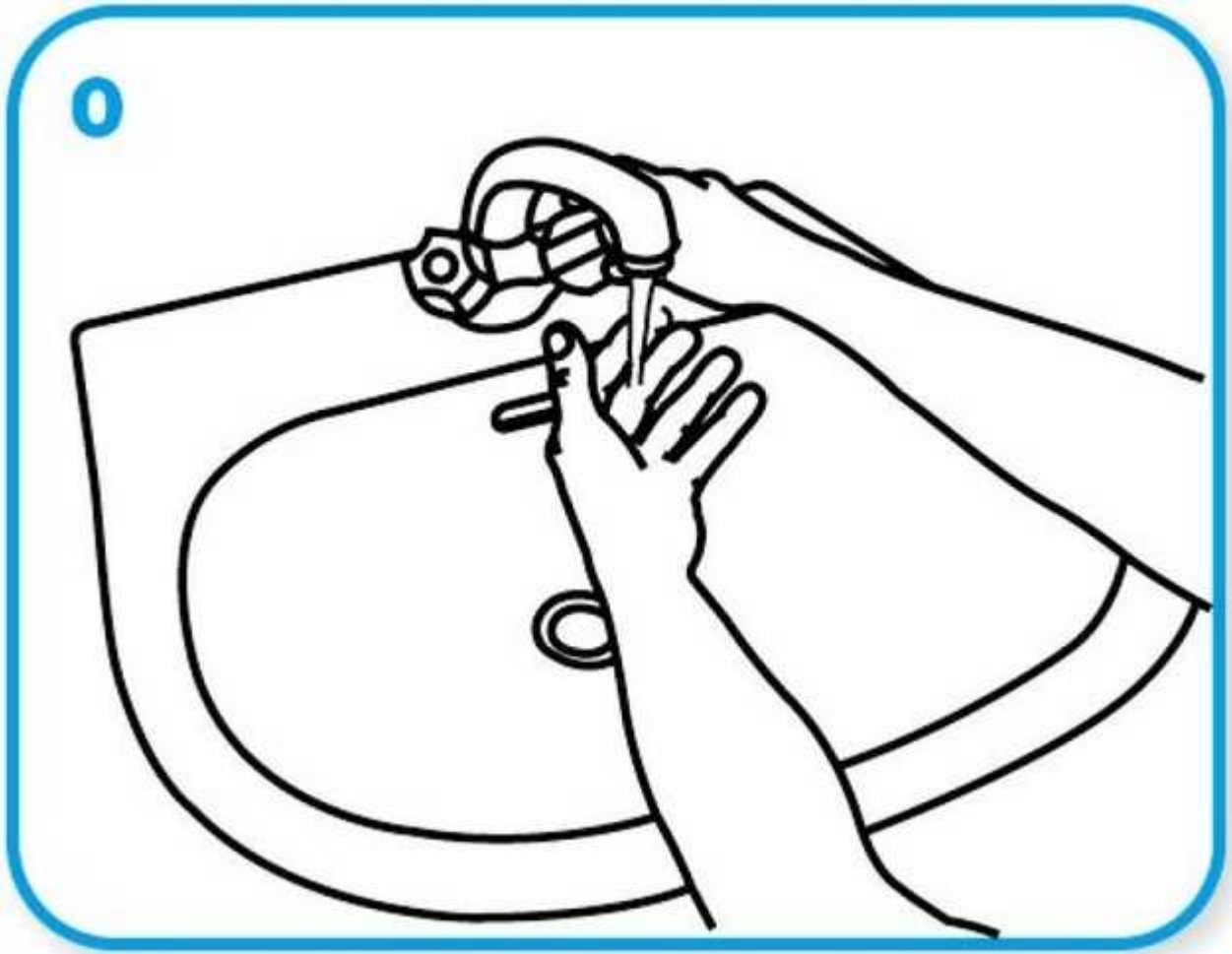
Il fatto è che noi 'crediamo' di saperci lavare le mani, ma non è vero: alzi la mano - probabilmente un po' sporca - chi **intreccia le dita** sovrapponendo il palmo della destra sopra il dorso della sinistra o **chi si friziona i pollici** nel pugno della mano opposta, o anche chi usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto... Insomma, questa lezioncina di lavaggio mani che arriva è utile praticamente a tutti.

I dati, a livello mondiale, fanno paura: ogni anno oltre **un milione e mezzo di bambini** sotto i 5 anni muoiono a causa della **diarrea**, mentre la **polmonite** ne uccide quasi due milioni: lavarsi le mani è la misura più efficace e meno costosa per prevenire queste malattie, ma in molte parti del mondo è un'abitudine poco diffusa più per **scarse nozioni di igiene** che per problemi economici. Il sapone è presente nel 95% delle famiglie in Uganda, nel 97% in Kenya, ma è usato per lavare panni o stoviglie, o fare il bagno o la doccia, non per il lavaggio regolare delle mani durante la giornata.

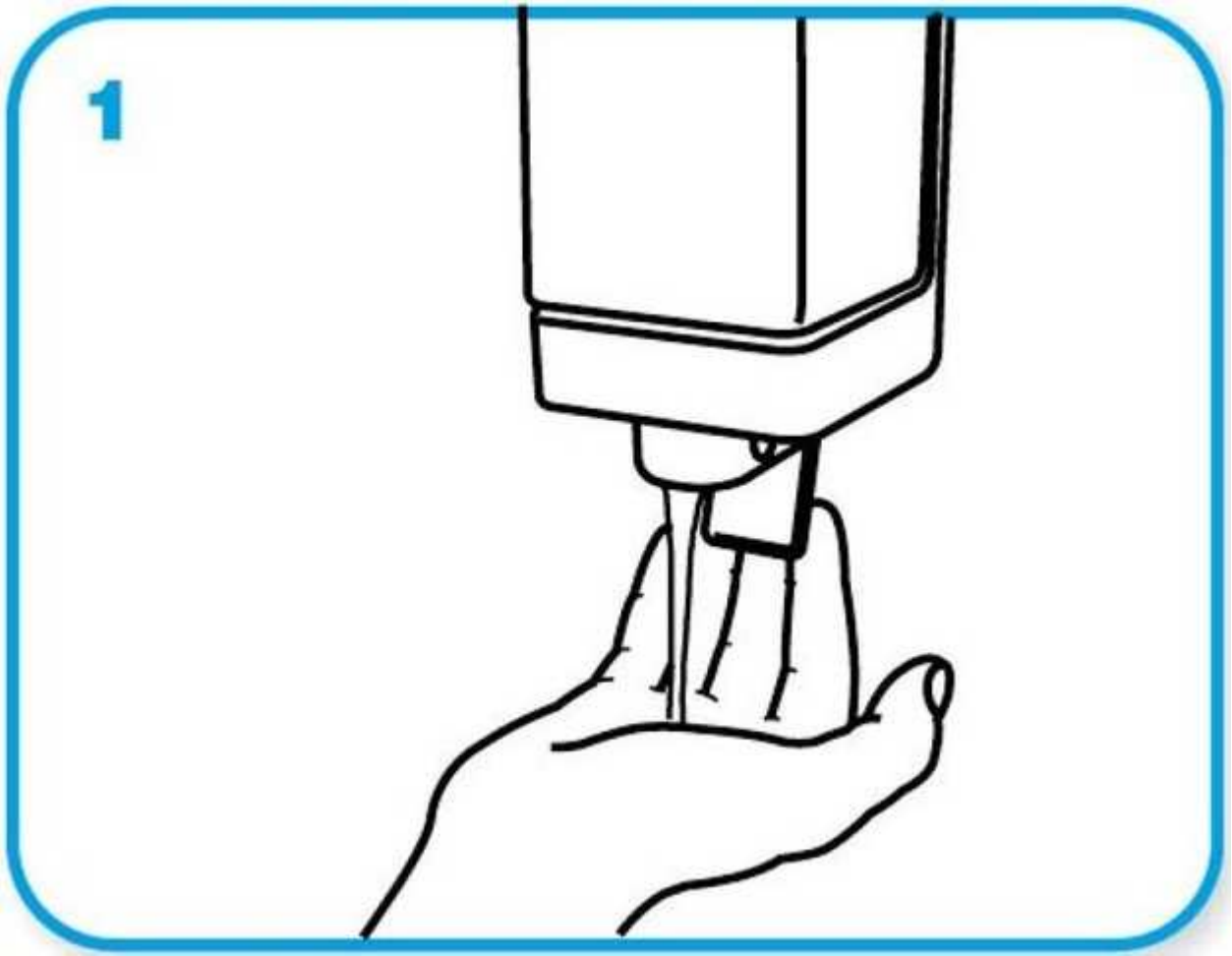
Spiega il Presidente di Unicef Italia, **Vincenzo Spadafora**: "Lavarsi le mani con acqua e sapone, specialmente dopo aver usato i servizi igienici e prima di toccare gli alimenti, contribuisce a ridurre l'incidenza delle malattie diarroiche di oltre il 40% e le infezioni respiratorie acute del 23%. Eppure questo semplice comportamento non viene praticato regolarmente".

Ma se il lavaggio delle mani col sapone è fondamentale per prevenire malattie infettive nei Paesi in via di sviluppo, "è una buona pratica da **consolidare anche nei Paesi ricchi**", aggiunge Spadafora.

Ecco quindi le DODICI REGOLE:

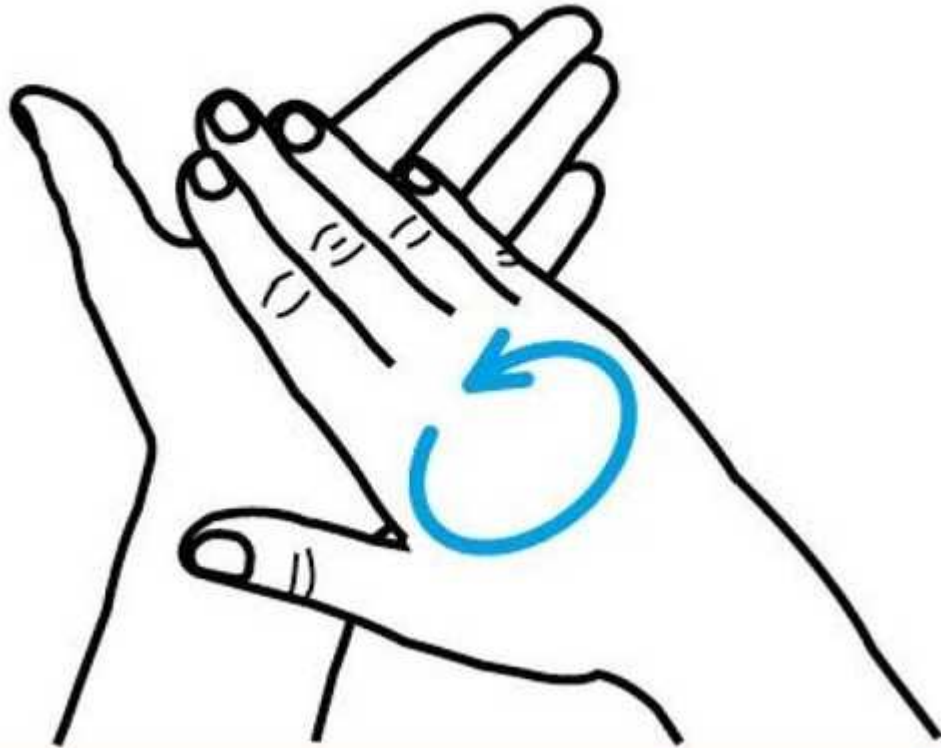


BAGNA LE MANI

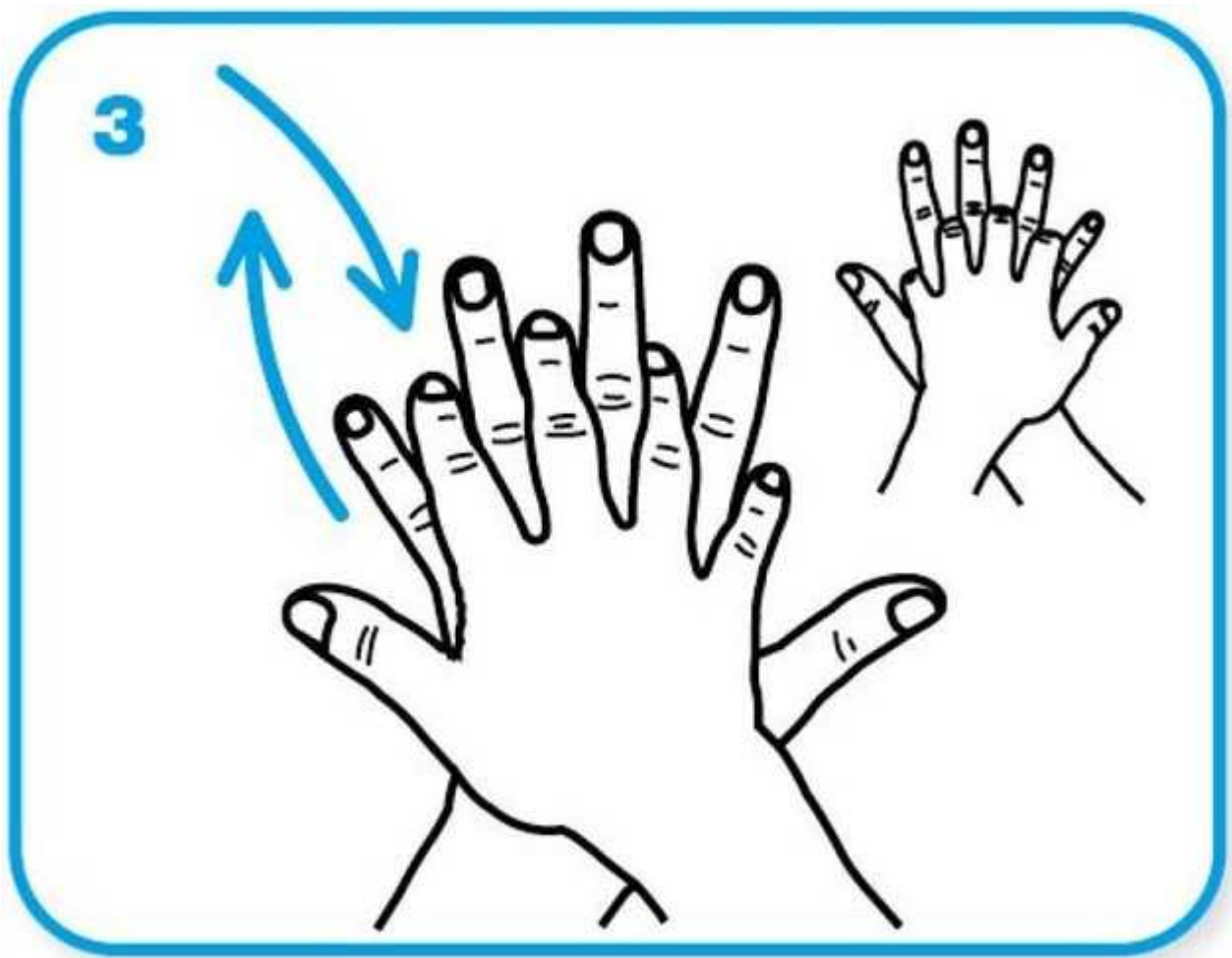


INSAPONALE

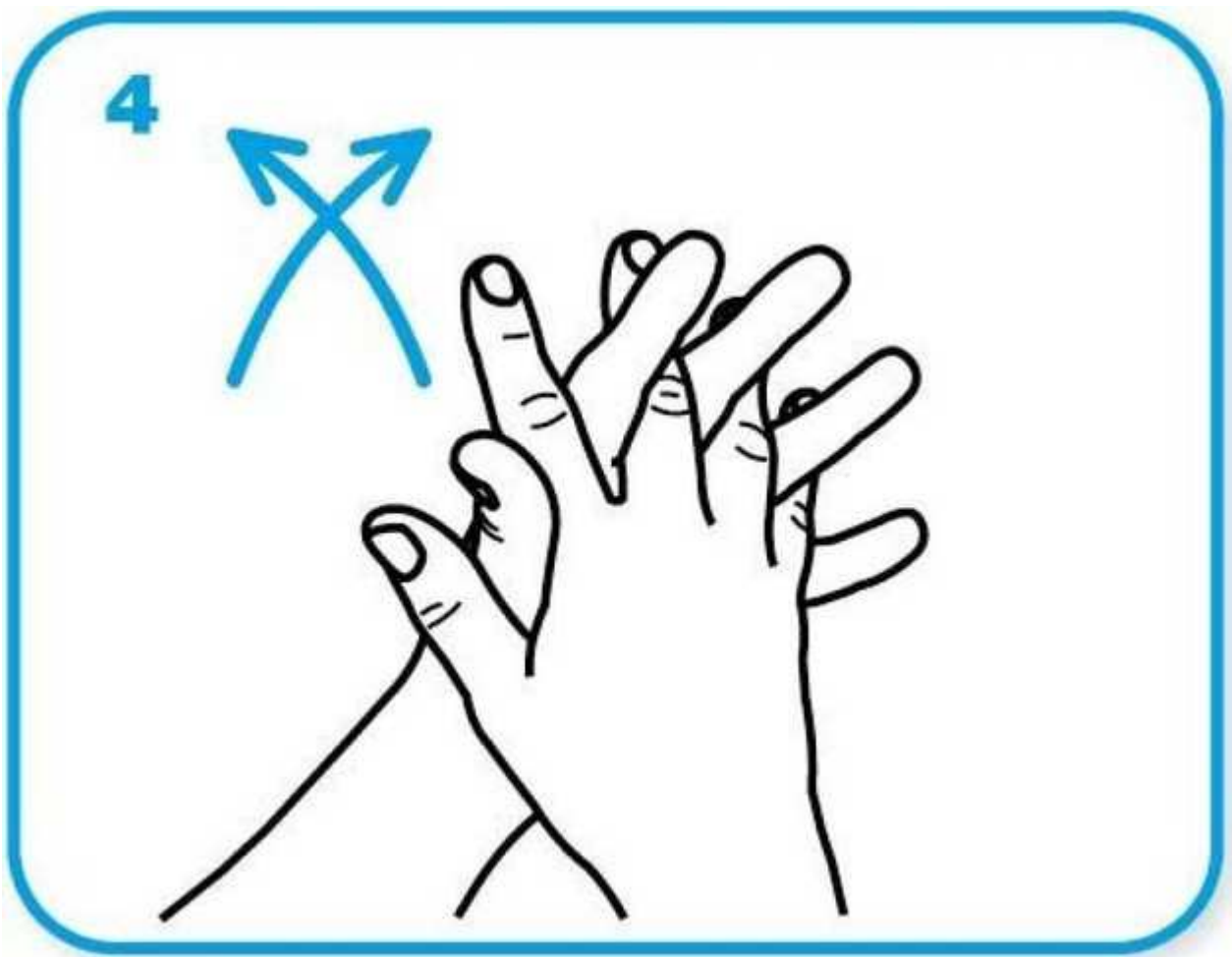
2



FRIZIONA PALMO CONTRO
PALMO

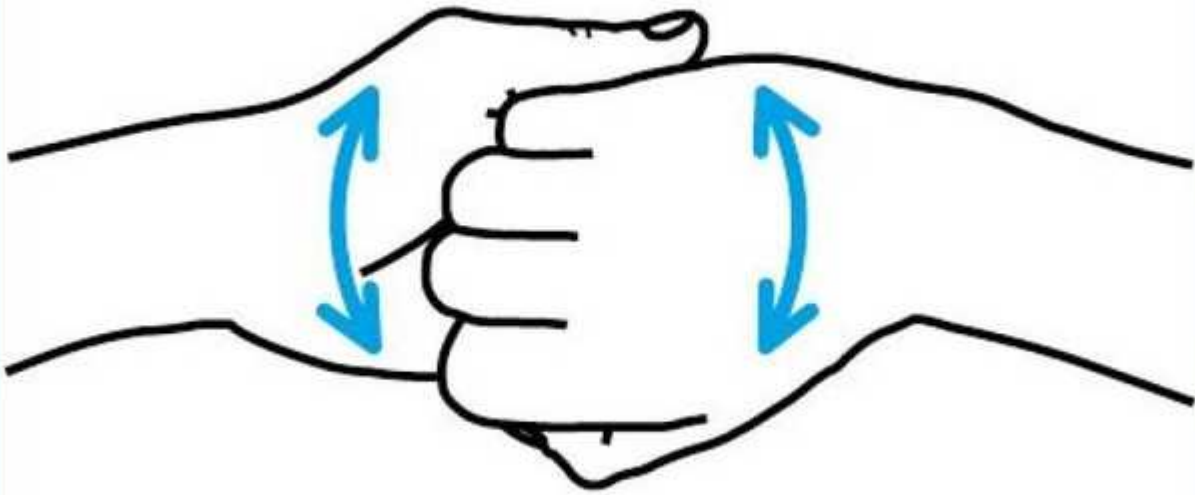


FRIZIONE CON LE DITA
INTRECCIALE SUL DORSO

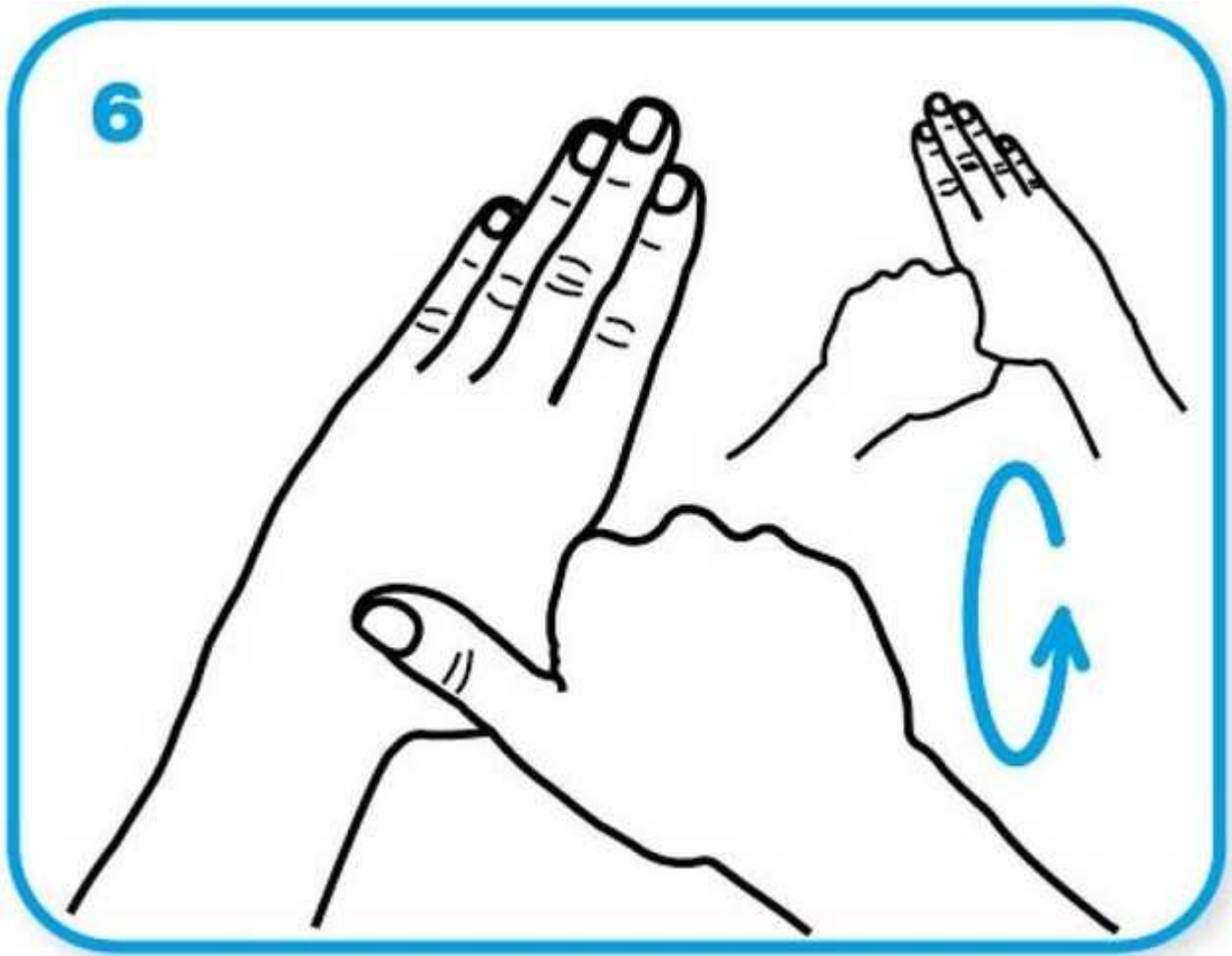


FRIZIONE CON LE DITA
INTRECCIAE SUL PALMO

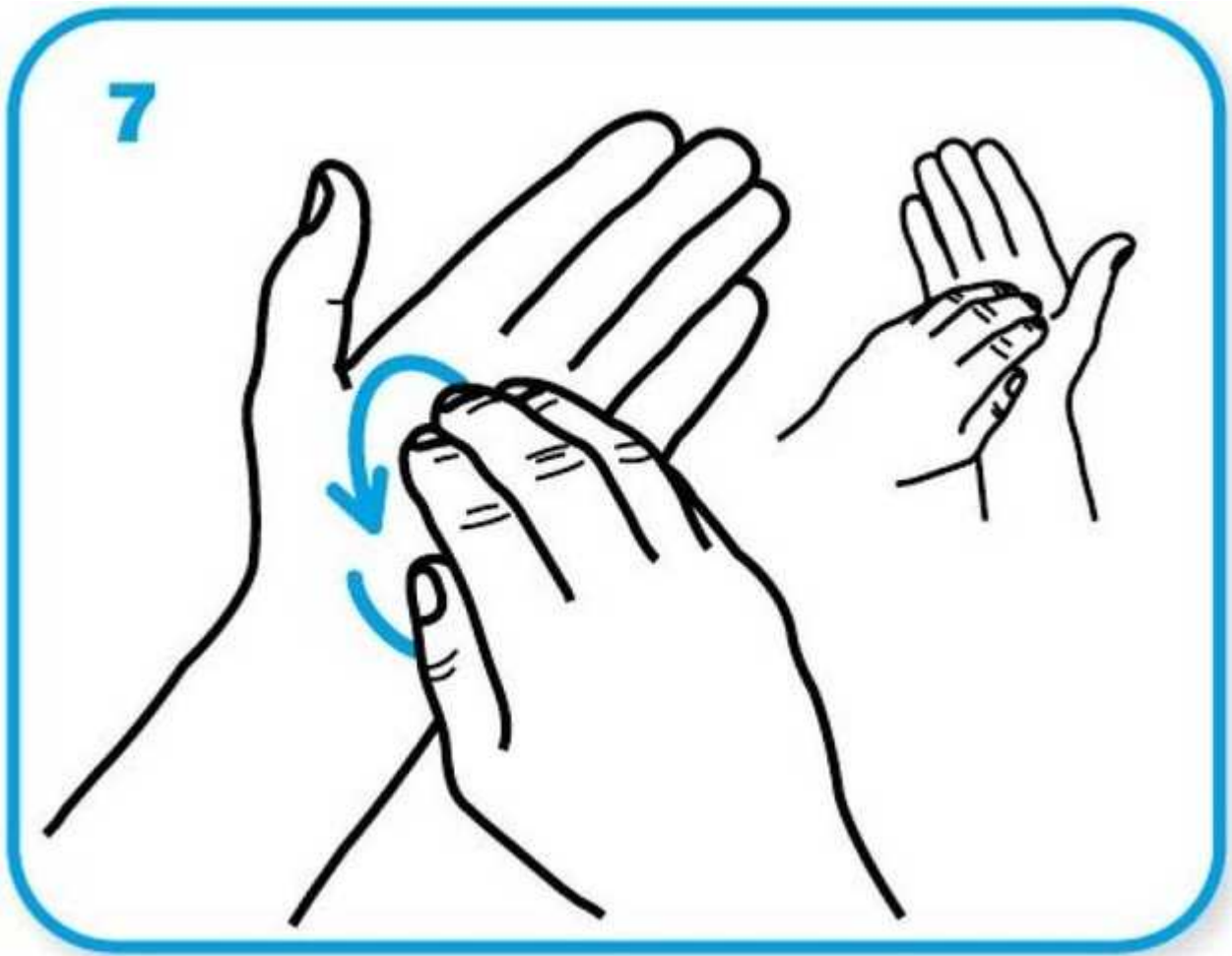
5



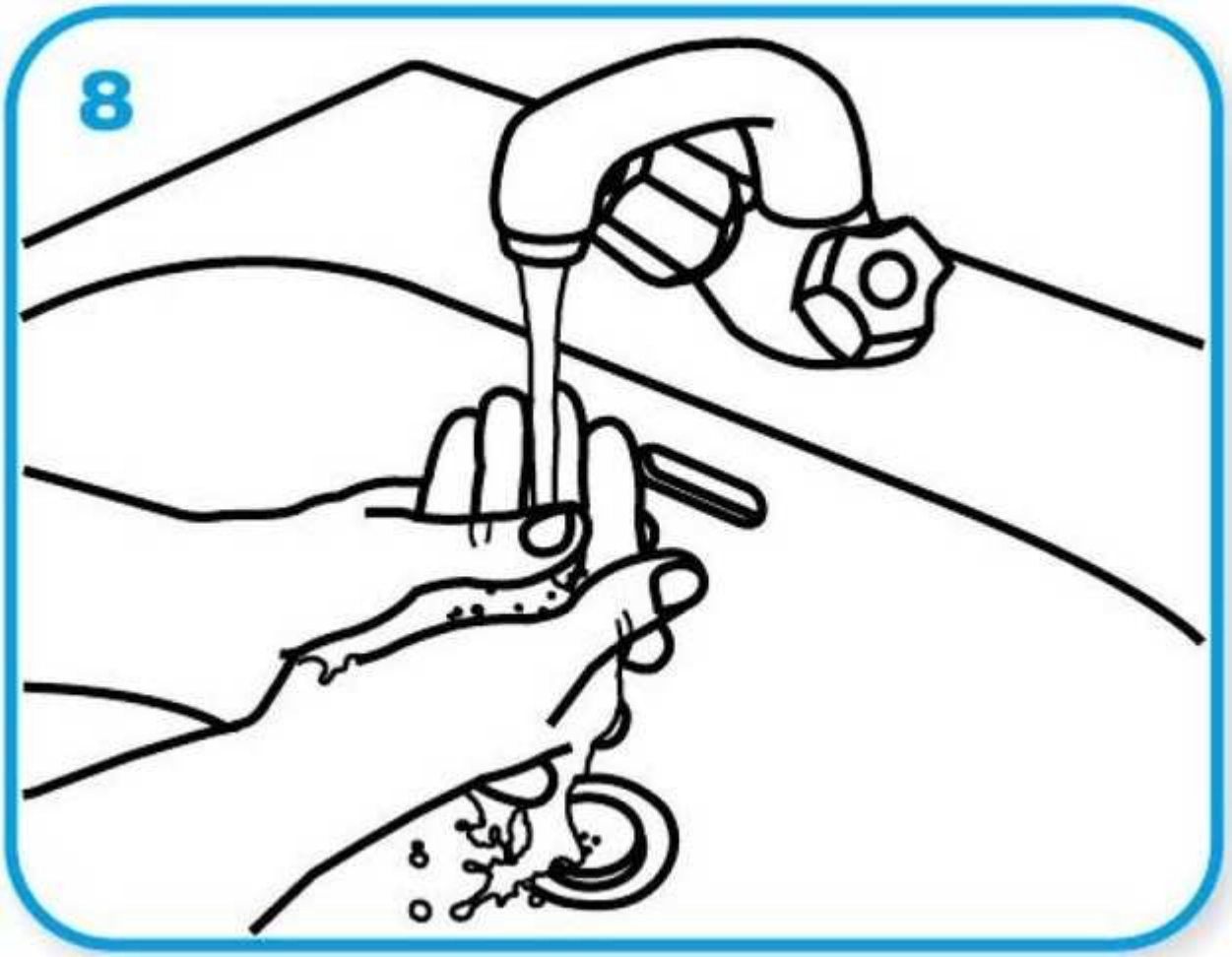
FREGA LE DITA FRA LORO



FRIZIONE ENTRAMBI I POLLICI



FRIZIONA IL PALMO CON LA
PUNTA DELLE DITA



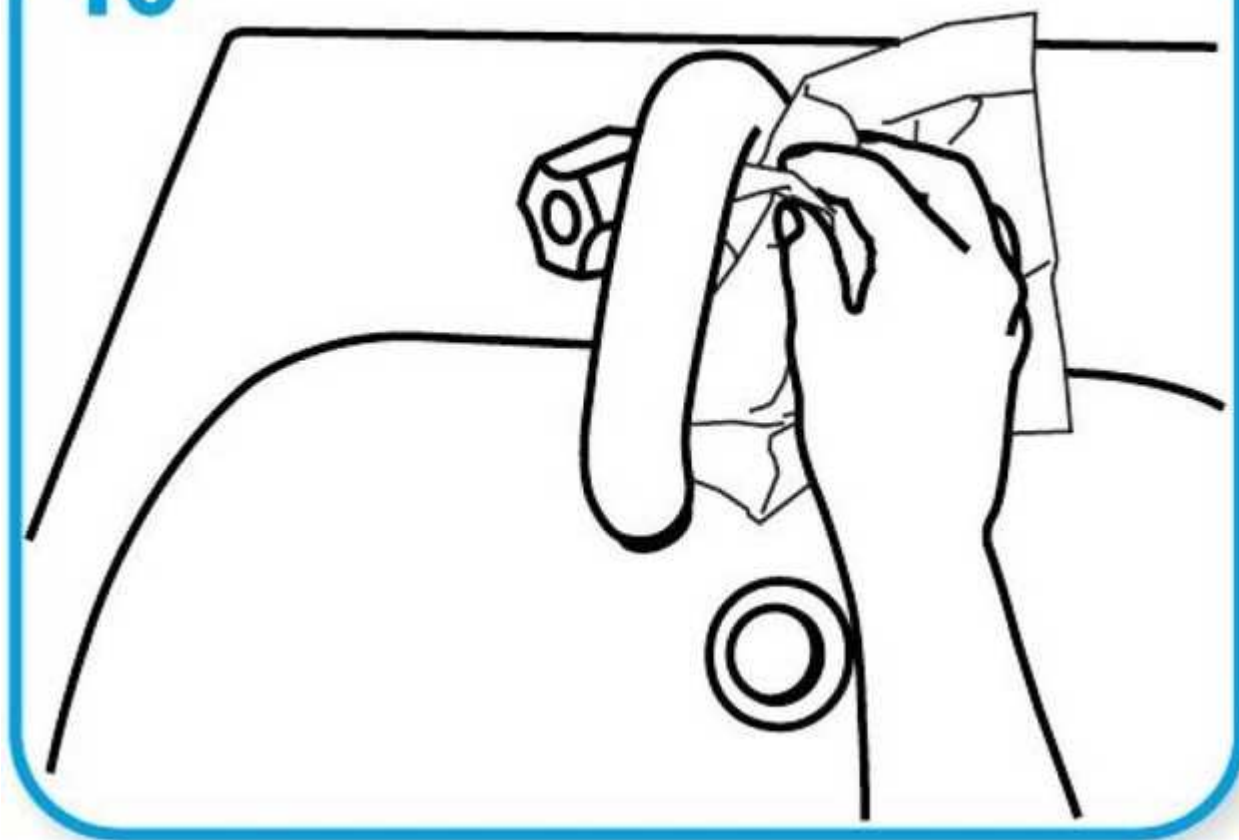
RISCIACQUA

9



ASCIUGA BENE

10



USA LA SALVIETTA SE DEVI
TOCCARE QUALCOSA DOPO