**IGIENA CORECTA A MAINILOR pentru PREVENIREA IMBOLNAVIRILOR**

O igienă corectă a mâinilor previne nu numai infectia cu SARS-CoV-2, dar si alte boli infectioase care se transmit pe cale digestivă (boli ale mâinilor murdare), dar si respiratorie (prin atingerea nasului, gurii si fetei cu mâinile contaminate).

Spălarea mâinilor, cu rigurozitate, este cea mai eficientă metodă pentru prevenirea transferului de agenți patogeni.

Microorganismele patogene prezente pe mâinile persoanelor prezintă un important mod de răspândire a infecțiilor, pe de altă parte, flora oportunistă a organismului este o importantă sursă de infecții.

**Spălarea obișnuită cu apă și săpun -** Presupune îndepărtarea majorității microorganismelor de pe mâini: înainte de manipularea alimentelor și înaintea mesei, după utilizarea toaletei, cand ajungem acasa, cand ajungem la serviciu, în toate situațiile în care mâinile sunt murdare

**Chiar daca pare un lucru simplu si cunoscut de toata lumea, spalatul corect pe maini isi are tehnica lui. Timpul de contact: 20 de secunde – 1 minut:**

* se umezesc mâinile şi încheieturile cu apă
* se foloseşte o cantitate suficientă de săpun
* se săpunesc şi se freacă bine mâinile, inclusiv spaţiile interdigitale, cu palmele față în faţă
* se freacă fața dorsală a mâinii stângi cu palma dreaptă și interdigital, apoi invers
* se freacă extremităţile distale ale degetelor fiecărei mâini în cealaltă palmă
* se freacă prin rotaţie policele (degetul mare) stâng, cu mâna dreaptă, apoi invers
* se freacă încheietura mâinii stângi, apoi drepte
* se clăteşte abundent sub jet de apă caldă
* ştergeţi şi uscaţi bine mâinile cu un prosop de hârtie
* închideţi apa folosind prosopul de hârtie

**Spălarea igienică cu detergent antiseptic sau alcool -** Metodă eficientă de îndepărtare şi distrugere a microorganismelor tranzitorii

* înainte de folosirea mănușilor
* după folosirea mănușilor, înainte de înlăturarea acestora
* înainte și după utilizarea măștii și ochelarilor de protecție
* după spălarea şi uscarea prealabilă, cu apă şi săpun
* inainte de a cobori din mijloacele de transport in comun

**Tehnica (timpul de contact : 20 de secunde – 1 minut): la fel ca la o spalare obisnuita, cu unele diferente:** se continuă frecarea mâinilor până la evaporarea antisepticului, nu se foloseşte prosop de hârtie, nu se clătesc mainile.