

Giornata Internazionale dell'infermiere 2013
EDUCAZIONE SANITARIA NELLE SCUOLE PRIMARIE

UNA MANO LAVAVA L'ALTRA: La salute passa anche dalle mani



Elisabetta Bargna

5 sono le dita della mano...

1. Chi?

2. Come?

3. Perché?

4. Quando?

5. Con che cosa?

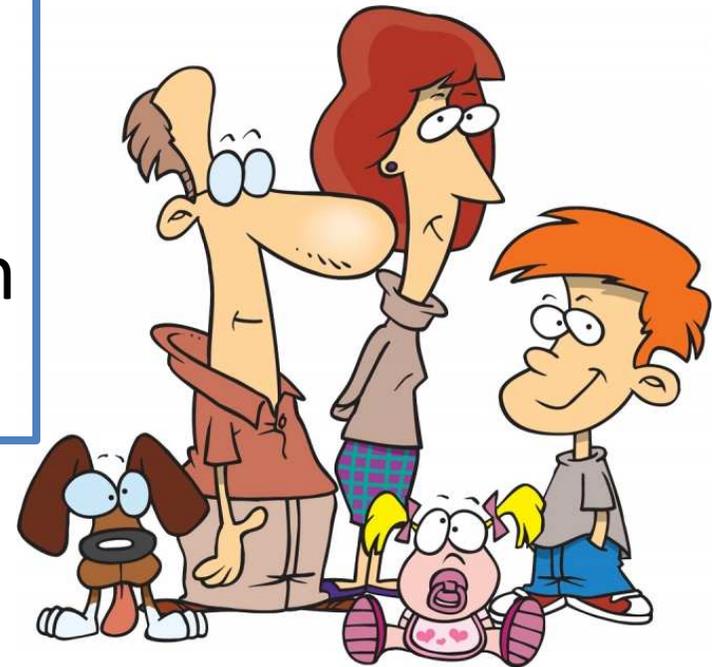
...e sempre 5 sono le domande fondamentali da cui partiamo....





1 CHI?

Adulti e bambini,
grandi e piccini....
è importante che tutti
imparino a lavarsi le mani!
Ed ora vediamo come e in
che occasioni farlo...





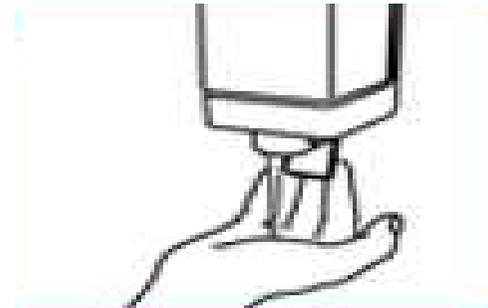
2 COME ?

Ecco la sequenza corretta per lavarci le mani:



1. bagna le mai con
acqua corrente

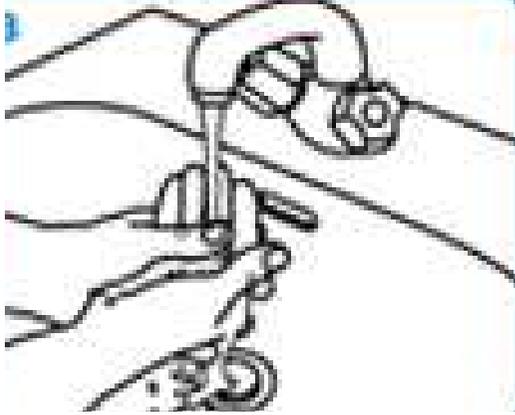
2. usa il
sapone



3. chiudi il rubinetto per evitare sprechi inutili
di acqua mentre ti insaponi le mani

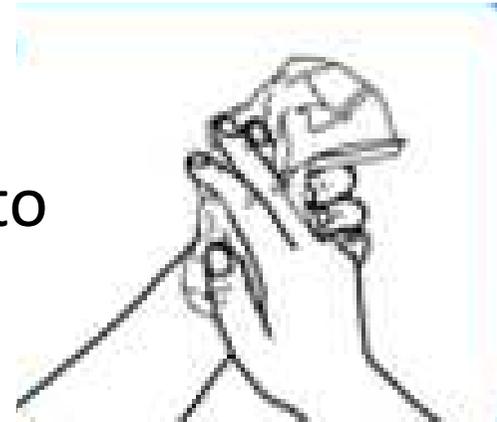
4. Inizia strofinando le mani contro il palmo, intreccia le dita tra loro e friziona con dolcezza, tieni le dita strette tra loro e muovi il dorso delle dita contro il palmo, fai roteare il pollice stretto nel palmo per almeno 20 secondi (nel frattempo, per tenere il tempo, prova a cantare “Fra Martino”)





5. riapri il rubinetto dell'acqua e sciacqua le mani per eliminare il sapone

6. asciuga le mani e usa il fazzolettino con cui ti sei asciugato per richiudere il rubinetto



Le mani ora sono pulite!



3

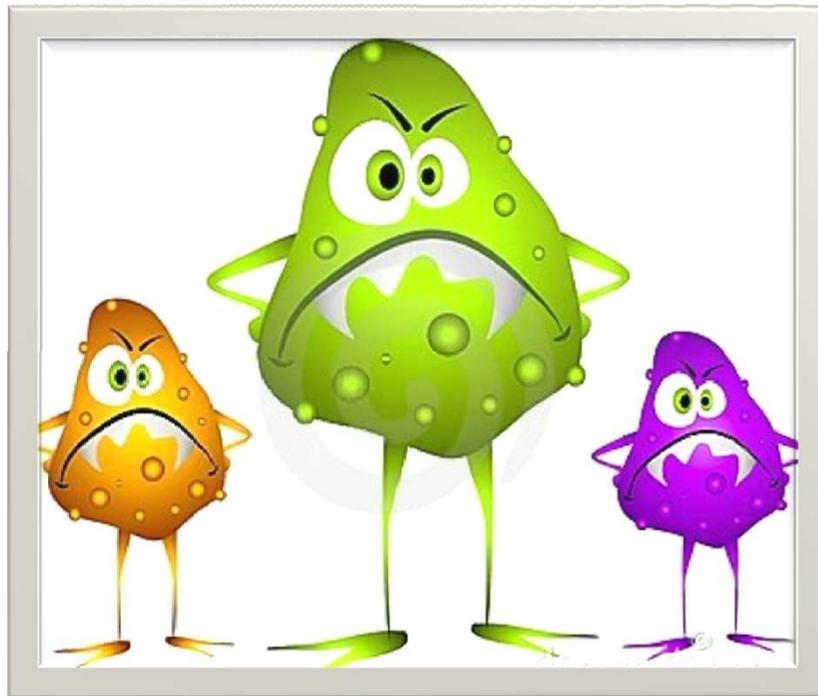
PERCHE' ?

Durante la giornata, le nostre mani vengono a contatto con numerosi oggetti, animali e alimenti dove risiedono molti microrganismi (pensiamo, ad esempio, ai giocattoli, ai libri della biblioteca, ai sostegni dei mezzi pubblici, alle maniglie delle porte).

Anche se la maggior parte di questi germi è innocua, alcuni microrganismi possono trasmettere malattie comuni come il raffreddore o l'influenza intestinale.



Se non si lavano correttamente le mani questi germi possono penetrare nell'organismo...

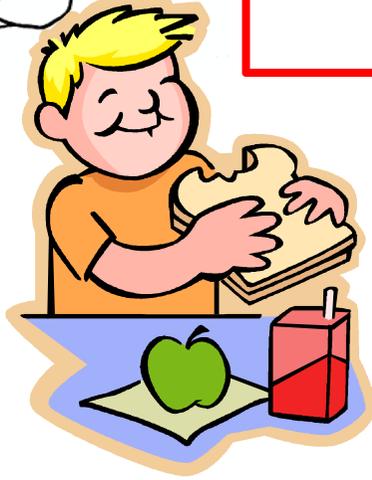


...quando le mani vengono portate al naso, alla bocca, agli occhi o passano su ferite aperte, anche impercettibili ad occhio nudo.

4 QUANDO ?



E' importante ricordarsi (e ricordare agli altri) di lavarsi le mani soprattutto in alcune occasioni, ecco alcuni esempi:



Prima dei pasti



Dopo aver giocato



Dopo aver toccato animali



Dopo aver frequentato locali o mezzi pubblici (supermercato, scuola, autobus, treno...)



Dopo essere andati in bagno



5 CON CHE COSA ?

Normalmente è sufficiente utilizzare sapone e acqua corrente.

Se però sei fuori casa e non c'è un lavandino a disposizione, puoi utilizzare quei **saponi a base alcolica** che ti consentono di lavare le mani senza utilizzare l'acqua.



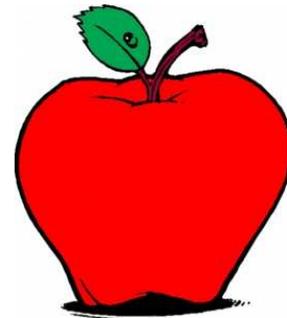
...e per concludere facciamo un esperimento!

Abbiamo tanto parlato di microbi e dei loro effetti nocivi, ma come possiamo vederli in azione?

Ecco un esperimento facile che ci permetterà di capire meglio:

Materiale:

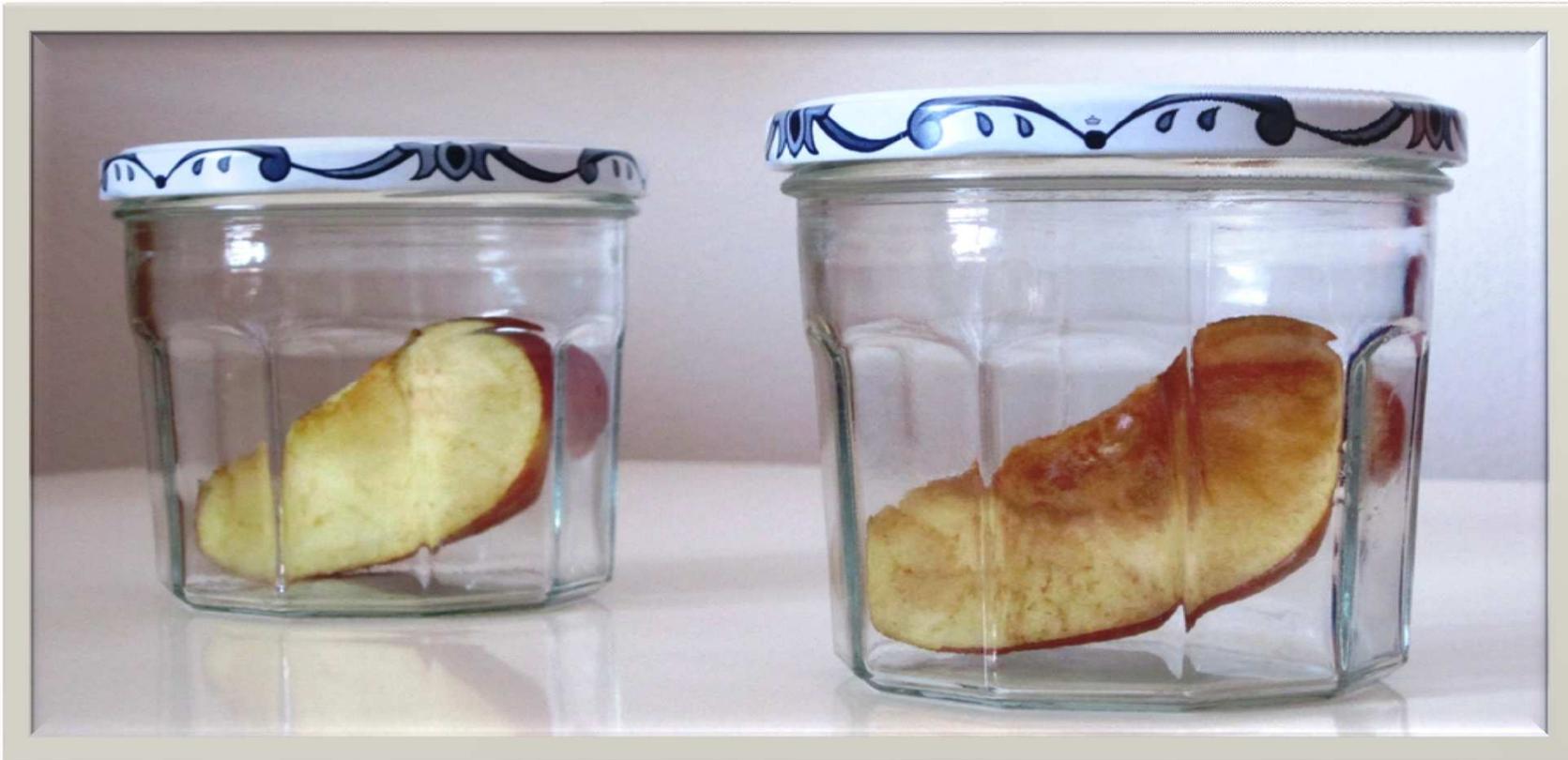
- una mela;
- 2 barattoli di vetro puliti e asciutti, muniti di tappo.



Sequenza:

- ci laviamo le mani e chiediamo ad un adulto di fare altrettanto
- chiediamo ad un adulto di tagliare la mela a spicchi
- chiudiamo subito uno spicchio in un vasetto e lo contrassegnamo
- un altro spicchio, invece, lo maneggiamo con le mani non lavate e sporche e poi lo mettiamo nell'altro vasetto.

Ecco la differenza tra le due fette di mela dopo qualche giorno
... non è incredibile?
Questa è la dimostrazione dell'azione svolta dai batteri!



Ricordiamoci, quindi, di questo gesto semplice e veloce,
ma così importante per la nostra salute e quella degli altri

Grazie a tutti!

