



Tieni lontana l'influenza

adeguati comportamenti igienici, come lavarsi le mani, proteggono dal contagio



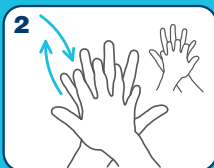
tempo consigliato: 40-60 secondi



1
Bagnare le mani e applicare il sapone. Strofinare le mani da un palmo all'altro



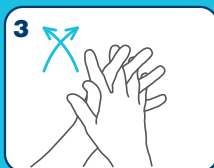
5
Strofinare attraverso rotazione del pollice sinistro sul palmo destro e viceversa



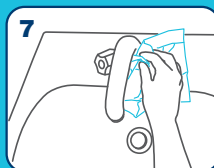
2
Palmo destro sul dorso sinistro incrociando le dita e viceversa



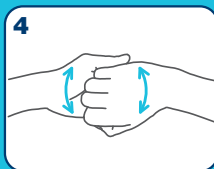
6
Strofinare attraverso rotazione all'indietro e in avanti con le dita della mano destra sul palmo sinistro e viceversa



3
Palmo contro palmo con le dita intrecciate



7
Asciugare con salviette monouso e usare la salvietta per chiudere il rubinetto



4
Dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



Informazioni estratte dalle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della sanità



La ricetta giusta per la tua salute



REGIONE LIGURIA

Assessorato alla Salute