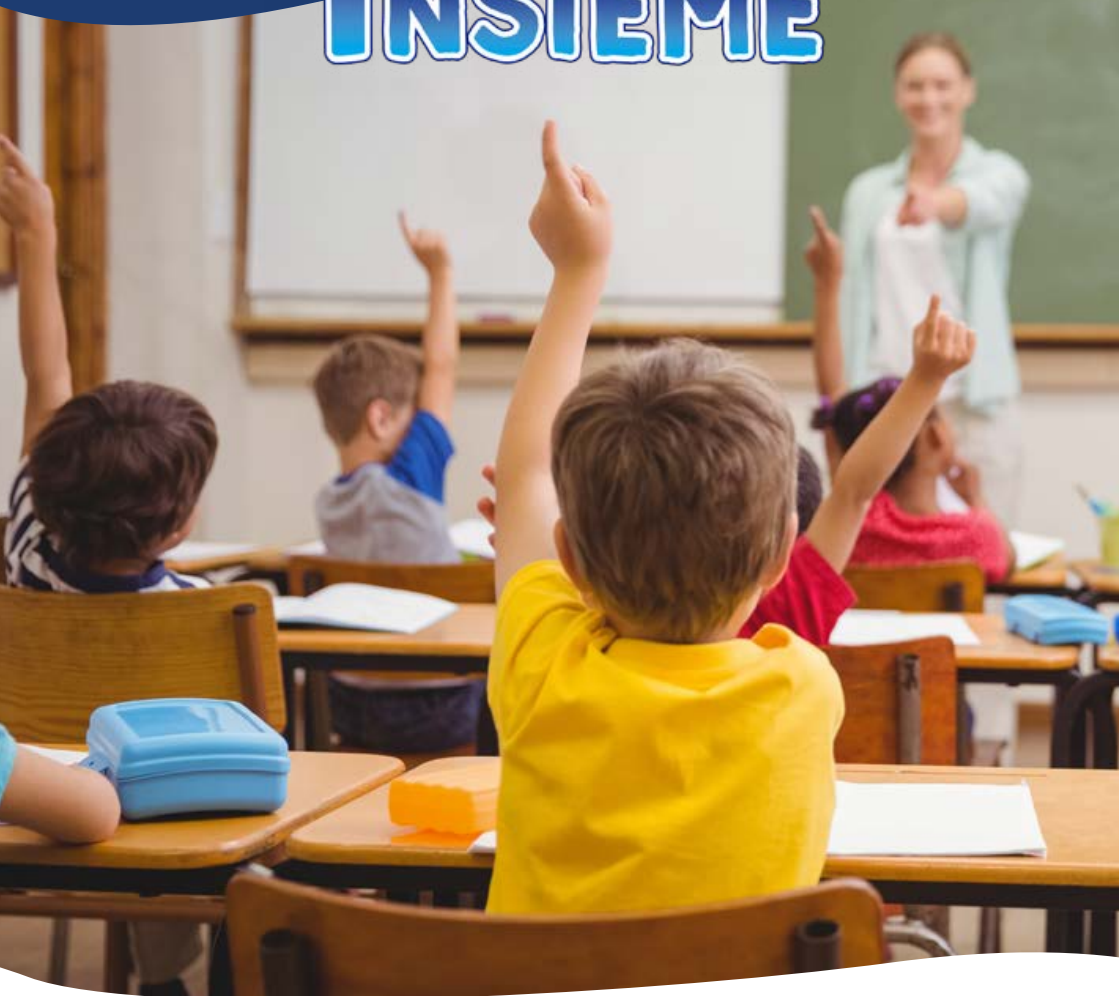


# IGIENE INSIEME



Realizzato con la consulenza scientifica della Scuola di Specializzazione di Igiene e Medicina Preventiva dell'Università Vita-Salute San Raffaele



UniSR

Università Vita-Salute  
San Raffaele

A cura di **Carlo Signorelli** e **Anna Odone**  
Professori di Igiene e Sanità Pubblica



# IGIENE INSIEME



Cari genitori, cari maestri,

questo progetto nasce da una convinzione fondamentale che è oggi più che mai attuale, visti i recenti accadimenti: l'igiene non può essere solo una questione privata. Inizia tra le mura domestiche ma non si ferma lì. Dobbiamo essere tutti protagonisti di un nuovo modo di pensare: l'igiene si fa insieme, nei luoghi di vita e di lavoro, incluse le scuole.

Ecco quindi il perché di questo progetto.

**IGIENE:** è il presupposto di una vita sana e in salute.

**INSIEME:** abbiamo imparato che è importante affrontare il tema della prevenzione collettivamente. La protezione personale è la protezione del prossimo. Dobbiamo farlo insieme. Voi e Noi.

Ognuno nel suo ruolo. Voi, genitori e insegnanti, avete il compito delicato e prioritario di educatori.

Condividete con i bambini le informazioni, in modo che siano consapevoli dell'importanza dei comportamenti di tutela della salute a cui giorno dopo giorno li abituate. Controllate e date l'esempio. Grazie a voi, i bambini cresceranno sani e diventeranno loro stessi promotori di buone pratiche di igiene presso gli amici.

Siamo convinti che messaggi di educazione sanitaria e promozione della salute, per la conduzione di stili di vita sani e comportamenti aderenti alle norme di prevenzione, possano essere veicolati con efficacia nelle scuole. Il progetto "Igiene Insieme" si prefigge l'obiettivo di sviluppare contenuti educativi, scientificamente validati da esperti del settore. Il nostro intento è quello di sensibilizzare sull'importanza dell'igiene per prevenire la diffusione di patologie infettive nei contesti scolastici e, più ambiziosamente, di avvicinare i più giovani a comportamenti responsabili e consapevoli nell'infanzia e nell'adolescenza, in previsione della vita adulta.

# LE MANI

## TUTTI I PASSAGGI PER UN CORRETTO LAVAGGIO

Che tu sia genitore, insegnante o entrambi, insisti perchè i bambini si lavino le mani soprattutto dopo che sono andati in bagno, quando si soffiano il naso, tossiscono o starnutiscono, giocano all'aperto, toccano tessuti sporchi, animali, terra e prima di mangiare.



Per rimuovere efficacemente i germi, insegna ai bambini a usare un gel a base alcolica o a lavarsi le mani usando acqua e sapone e sfregando bene tra le dita, le unghie ed entrambi i lati delle mani almeno per 30 secondi.



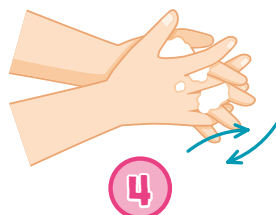
2

Riempi di sapone tutto il palmo



3

Inizia a strofinare palmo contro palmo...



4

... poi aggiungi anche le dita che si intrecciano



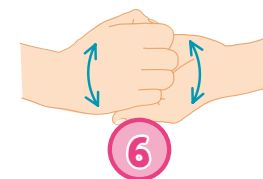
1

Bagna bene le mani sotto l'acqua corrente



5

Cambio! Adesso anche il dorso della mano con il palmo opposto



6

Incrocia le dita delle due mani e sfrega palmo contro palmo



7

Strofina con attenzione il pollice delle due mani...



8

...e avanti e indietro nel palmo della mano opposta le altre dita strette tra loro



9

Fai ruotare bene i polsi mentre li strofini



10

Risciacqua bene sotto l'acqua



11

Bene! Adesso asciuga le mani con una salvietta monouso o con un asciugatore ad aria calda



I bambini anche a scuola devono utilizzare fazzoletti usa e getta, asciugatori ad aria o portarsi da casa un asciugamano personale, da non condividere. Così come non devono condividere tra loro bicchieri o altri oggetti di uso personale.



Per insegnare a misurare il tempo di lavaggio, si possono invitare i bambini a cantare una canzoncina mentre si lavano le mani, per esempio *Tanti auguri*, o una scritta ad hoc per l'occasione come questa.



**Scorre l'acqua tra le dita  
tutta fresca e trasparente  
Schiuma bianca fa il sapone  
tra le mani allegramente  
Sfrega, struscia e sfrega ancora...**



**Ehi aspetta... dall'inizio!**

**x5**

(da ripetere una volta per ogni dito)

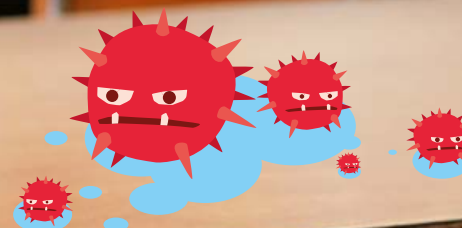
**Hai finito?**

**Ora sì, dai, risciacqua col sorriso**



# SUPERFICI E OGGETTI

**L'IMPORTANZA DI SANIFICARE**



Per un approccio completo di prevenzione della diffusione di virus e batteri è indispensabile disinfettare oltre che pulire.

La pulizia è importante per rimuovere lo sporco da oggetti e superfici, in classe e a casa, ma non elimina tutti i germi.

Alcuni virus possono sopravvivere per ore e talvolta per alcuni giorni! È dunque importante disinfettare. Per la sanificazione di oggetti e superfici toccate frequentemente, come maniglie delle porte, banchi, sedie, cattedra, lavandini e sanitari, potete usare prodotti pratici come salviette e spray.



# MALATTIE A TRASMISSIONE AEREA

## COME PREVENIRLE



*I consigli di prevenzione sono in realtà buone norme igieniche per evitare la diffusione di germi e batteri. Devono essere quindi adottate durante tutto l'anno. Anche d'estate!*



Nelle malattie a trasmissione aerea, come l'influenza, il contagio avviene perché colpi di tosse o starnuti diffondono nell'aria per circa un metro goccioline di saliva o catarro che poi si depositano sulle superfici. In luoghi chiusi e affollati le possibilità di contagio aumentano.

L'influenza e le altre infezioni virali respiratorie che si ripropongono ogni anno nella stagione invernale sono tra le prime cause di assenza da scuola. Ogni giorno che un bambino è assente, perde importanti ore di lezione e occasioni educative.

Seguire questi quattro semplici passaggi utili a rimanere in salute può aiutare a fermare il diffondersi dei germi e di conseguenza può evitare che i bambini perdano giorni di scuola proprio a causa di malattie come appunto l'influenza.



## COSA FARE PER PROTEGGERSI



- 1. Regole di comportamento per proteggersi da malattie contagiose**
  - Insegna a coprirsi la bocca e il naso con il gomito o con un fazzoletto quando tossiscono o starnutiscono.
  - Fai lavare bene le mani con il sapone e acqua calda o con gel a base alcolica.
  - Ricorda ai bambini di non toccarsi occhi, naso e bocca.
- 2. Non farli entrare in contatto con persone malate e falli stare a casa se sono malati:** per rimanere in salute è importante che i bambini non entrino in contatto con altri studenti che presentano sintomi influenzali come tosse o starnuti e che stiano a casa se ammalati.
- 3. Aderisci ai programmi vaccinali:** Il Ministero della Salute raccomanda a bambini, adolescenti e adulti programmi di vaccinazione efficaci e sicuri che proteggono da malattie infettive che possono essere pericolose. L'elenco dei vaccini è contenuto nei calendari vaccinali, gestiti dalle Aziende sanitarie, che stabiliscono anche il numero di dosi e le tempistiche di somministrazione.
- 4. Rafforza le abitudini di igiene.**

Come genitore, puoi aiutare a fermare la diffusione di germi nel tuo ambiente domestico e a scuola. A casa, pulisci e disinfetta accuratamente con spray e salviette i piani di lavoro e le superfici con cui si entra in contatto più frequentemente, come le maniglie, i pomelli delle porte e gli interruttori della luce. Inoltre, per prevenire il diffondersi dei germi su altre superfici della casa, è importante sanificare tutti gli oggetti sporchi che i tuoi figli portano a casa da scuola, così come igienizzare regolarmente gli indumenti.

Chiedi anche alla tua scuola di non limitarsi a pulire ma sanificare anche superfici della classe, come banchi, cattedre, sedie, maniglie delle porte e bagni.



# IGIENE INSIEME

Realizzato con la consulenza scientifica  
della Scuola di Specializzazione di Igiene  
e Medicina Preventiva dell'Università  
Vita-Salute San Raffaele

**#IGIENEINSIEME**

Condividi sui canali social il disegno di tuo figlio  
per contribuire a diffondere fra i tuoi contatti  
il messaggio di questo progetto

scopri di più su  
[www.igieneinsieme.it](http://www.igieneinsieme.it)



UniSR

Università Vita-Salute  
San Raffaele

