



Regione Toscana



Servizio  
Sanitario  
della  
Toscana



GRC  
Centro Regionale  
Gestione Rischio Clinico  
e Sicurezza del Paziente



ARS TOSCANA  
agenzia regionale di sanità

# LA SALUTE DI TUTTI SEI TU



usa la mascherina



lavati le mani



mantieni la distanza  
di sicurezza

## Lavati le mani

Anche se le tue mani ti sembrano pulite **lavale spesso** con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi).

Se le tue mani sono visibilmente sporche lavale con acqua e sapone.

**Lava adeguatamente ogni parte:** palmo, dorso, intreccia le dita e non dimenticare il pollice!

Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.

### Lavati sempre le mani:

- dopo aver tossito o starnutito;
- appena torni a casa;
- quando prepari il cibo, soprattutto se tocchi alimenti crudi;
- prima di consumare cibo;
- dopo aver usato il bagno;
- se ti sei preso cura di un malato;
- dopo aver accarezzato animali;
- dopo aver toccato la spazzatura;
- dopo aver usato i mezzi pubblici;
- prima di indossare, se tocchi e dopo esserti tolto la mascherina.