

Il tuo giornale, per seguire l'attualità



## Ti sei lavato le mani?



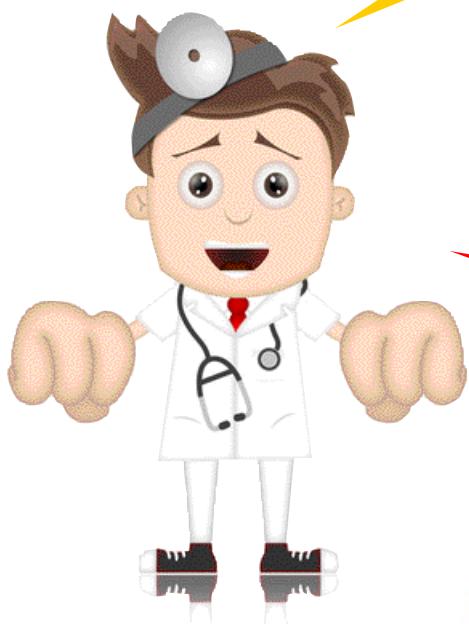
**La pulizia delle mani è molto importante per evitare le malattie.** Lavarsi le mani, infatti, è facile ma deve essere fatto bene.

### Quando bisogna lavarsi le mani?

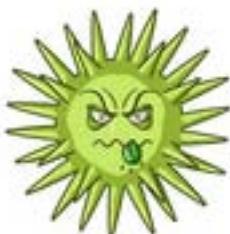
Prima di mangiare, dopo uno **starnuto**, quando si torna dai giardinetti, a scuola e dopo essere andati in bagno... praticamente in una giornata spesso!

### Cosa succede se non si lavano le mani?

I virus e i batteri (piccoli organismi che portano infezioni e malattie) si depositano sulle mani, dove si moltiplicano rapidamente e restano per ore. Una sciacquata veloce non li elimina: serve un lavaggio serio con acqua e sapone, seguito da una attenta asciugatura perché l'**umidità** fa aumentare i germi (batteri), i nemici del nostro corpo.



Se sei fuori casa usa un "gel" (sostanza gelatinosa molle) che vendono ovunque o le fontanelle dei parchi.



### Le parole difficili:

**starnuto:** l'aria esce con forza dal naso.  
**umidità:** ciò che è bagnato d'acqua.

## Le dieci regole per la pulizia perfetta

L'Oms (organizzazione mondiale che si occupa della salute dei Paesi) ha preparato uno schema che spiega come pulire le mani.

**Mentre le lavi conta fino a 40 e fino a 20 se usi il gel, quello adatto ai bambini.**

- Bagna le mani con l'acqua;
- Prendi abbastanza sapone;
- **Friziona** le mani **palmo** contro palmo;
- Friziona il palmo destro sopra il **dorso** sinistro intrecciando le dita tra loro, e viceversa;
- Friziona palmo contro palmo intrecciando le dita, per pulire gli spazi tra un dito e l'altro;
- **Sfrega** il dorso delle dita chiuse a pugno contro il palmo opposto, e viceversa;
- Friziona il pollice per lavare "la tabacchiera", lo spazio tra pollice e **indice** che si sporca di più quando tocchiamo le maniglie delle porte;
- Sfrega le dita strette tra loro sul palmo dell'altra mano, per pulire bene i unghie;
- Risciacqua e asciuga bene.

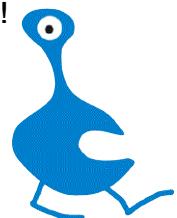
## CURIOSITA':

sulla punta delle dita la pelle ha dei disegni che si chiamano **impronte digitali**.

Lo sai che ogni persona ha la sua impronta digitale e che non esistono due persone con la stessa impronta!

### Vuoi scoprire la tua?

Premi l'indice su un **tampone d'inchiostro**, poi schiaccia con forza il dito sopra un foglio di carta bianca, così la vedrai!



### Le parole difficili:

**gel:** sostanza gelatinosa molle.

**friziona:** strofina.

**palmo:** la distanza tra il pollice cioè il primo e il più grosso e il mignolo, cioè il quinto dito, di una mano aperta.

**dorso:** parte superiore della mano.

**sfrega:** strofina.

**Indice:** il secondo dito della mano.

**tampone:** cuscinetto cioè piccolo cuscino.

**Inchiostro:** liquido di vari colori usato per scrivere o stampare.