

COME  
PROTEGGERE SE STESSI  
& GLI ALTRI CON  
**Mascherina  
& Guanti**



COME  
PROTEGGERE SE STESSI  
& GLI ALTRI CON  
**Mascherina  
& Guanti**





---

Le informazioni fornite hanno esclusivamente carattere informativo e non dovrebbero essere considerate un sostituto della consulenza medica professionale. Per qualsiasi domanda, rivolgersi sempre al proprio medico o ad altri professionisti sanitari qualificati.

---

## Indice

---

<b>Introduzione</b> .....	1
<b>Mascherine</b> .....	3
Come Indossare la Mascherina .....	5
Come Rimuovere la Mascherina .....	8
<b>Guanti Monouso</b> .....	11
Come Indossare i Guanti Monouso .....	12
Come Rimuovere i Guanti Monouso .....	16
<b>Quando Esci e Ritorni a Casa</b> .....	21
<b>Sommario</b> .....	25



## Introduzione

---

Sebbene si possa mantenere la propria casa pulita e igienizzata, andare nei negozi o negli spazi pubblici aumenta il rischio di contagio.

Le superfici comunemente toccate, come i banconi dei negozi e le pompe di benzina, possono essere contaminate se una persona malata le tocca prima di te. E anche se bisogna ricordare di mantenere le distanze dagli altri, potresti involontariamente ritrovarti nelle vicinanze di persone malate mentre aspetti in fila per acquistare beni di prima necessità.

Quando esci, è utile indossare una mascherina e guanti monouso per proteggere te stesso e gli altri dalle infezioni durante un'epidemia.

Questo opuscolo fornisce informazioni su come usare correttamente la mascherina e i guanti monouso. ■



## Mascherine

---

Le mascherine possono aiutare a limitare la diffusione dei germi quando una persona malata parla, tossisce o starnutisce. Indossando queste mascherine, le persone malate possono aiutare a prevenire la diffusione di malattie ad altri.

Se sei malato di una malattia trasmissibile o sospetti di esserlo, indossa una mascherina.

È anche importante sapere che si potrebbe essere contagiosi senza nemmeno rendersene conto. Per esempio, una persona potrebbe avere dei germi nel suo corpo senza però avere alcun sintomo di malattia. Tuttavia, qualcun altro a contatto con lei può comunque contrarre l'infezione.

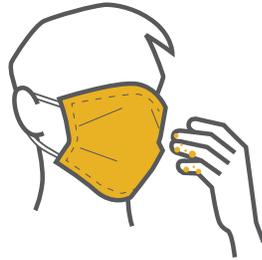
Quindi si dovrebbe sempre indossare una mascherina quando si è in presenza di anziani o di persone con problemi di salute al fine di ridurre la diffusione dei germi.

Indossa una mascherina anche in caso ci sia la possibilità di entrare in contatto con persone infette.

C'è un altro scopo a cui può servire una mascherina: può aiutarti a evitare che tu ti tocchi la bocca o il naso.

Per esempio, se tocchi una superficie che è stata contaminata da una persona malata che l'aveva toccata prima di te, i germi ti finiranno sulle mani. Se poi ti tocchi il naso o la bocca con la mano, questi germi entreranno nel tuo corpo e ti infetteranno. Questo è uno dei modi principali in cui i germi possono diffondersi.

Quindi una mascherina può aiutare a prevenire l'infezione in quanto è meno probabile che tu ti tocchi la bocca e il naso quando ne indossi una.



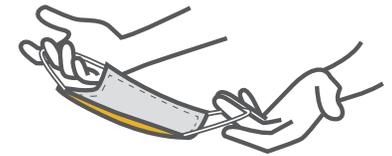
## MASCHERINE

### Come Indossare la Mascherina

1. Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone. Se non sono disponibili, usa un igienizzante per le mani.



2. Verifica che la mascherina non presenti lacerazioni o buchi evidenti che la renderebbero inefficace.



3. Stabilisci qual è la parte anteriore della mascherina. La parte colorata della mascherina è la parte che viene rivolta verso l'esterno.



4. Stabilisci qual è la parte superiore della mascherina. Se la mascherina ha un bordo rigido e pieghevole, questo è concepito per adattarsi alla forma del tuo naso ed è la parte superiore.



5. Se la mascherina è dotata di fasce elastiche che vanno applicate intorno alla testa, tieni la mascherina sul viso mentre tiri le fasce elastiche e le fai passare sopra la testa per fissare la mascherina in posizione.



6. Se la mascherina è dotata di anelli per le orecchie, prendi la mascherina per gli anelli e metti un anello intorno a ciascun orecchio.



7. Tira la parte inferiore della mascherina in modo da coprire la bocca e il mento.



8. Cambia la mascherina come minimo una volta al giorno o non appena diventa umida o sporca. Se nutri qualsiasi dubbio riguardo a una mascherina, rimuovila immediatamente, gettala via, lavati le mani e procuratene una nuova.



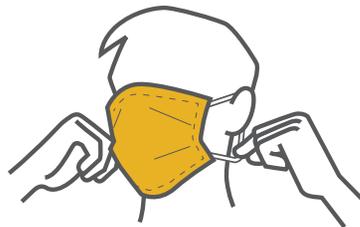
## Come Rimuovere la Mascherina

Rimuovendo correttamente la mascherina, si riduce il rischio di diffusione di batteri o virus sulla pelle nuda o sulle superfici circostanti. Per rimuovere la mascherina, fai le seguenti azioni:

1. Prima di rimuovere la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone. Se non sono disponibili, usa un igienizzante per le mani.



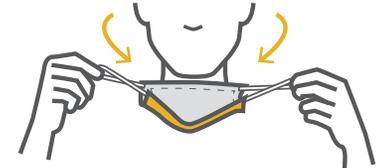
2. Evita di toccare la parte della mascherina che copre il viso. Tocca solo le fasce o gli anelli che servono a fissarla in posizione.



3. Se la mascherina è dotata di fasce elastiche che vanno applicate intorno alla testa, tira sopra la testa prima la fascia inferiore, poi quella superiore.



4. Se la mascherina è dotata di anelli per le orecchie, afferra entrambi gli anelli e solleva delicatamente per rimuovere la mascherina.



5. Getta via la mascherina dopo ogni utilizzo. Non deve mai essere riutilizzata.





6. Lava le mani a fondo. ■



## Guanti Monouso

---

Anche indossare guanti monouso aiuta a prevenire la trasmissione di batteri e virus.

Esiste un modo corretto di indossare e rimuovere i guanti monouso in modo che siano efficaci.

## Come Indossare i Guanti Monouso

Scegli la giusta misura di guanti. Guanti della misura sbagliata aumentano la probabilità di lesione o di contaminazione. Se i guanti sono troppo grandi, il materiale non aderente ridurrà la destrezza e la capacità di presa delle mani.

Indossa i guanti nel modo seguente:

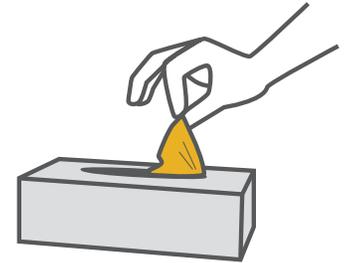
1. Rimuovi orologi, anelli e altri gioielli dalle mani. Questo per evitare che i guanti si strappino accidentalmente.



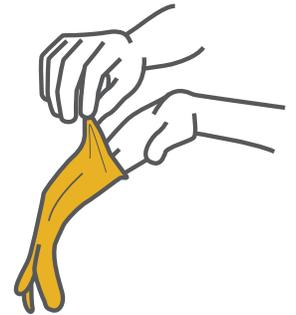
2. Lavati le mani con acqua e sapone. Se non sono disponibili, usa un igienizzante per le mani.



3. Prendi un guanto stringendo la parte interna ed esterna del risvolto. Fai attenzione a toccare il meno possibile la parte esterna del guanto. Con attenzione, infila nel guanto l'altra mano.



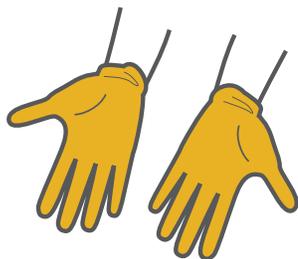
Non aggiustare la posizione del guanto sulla mano finché non hai indossato l'altro guanto.



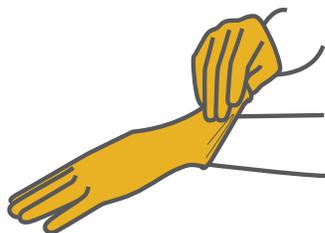
4. Prendi il secondo guanto stringendo la parte interna ed esterna del risvolto e indossalo come descritto sopra.



5. Assicurati che non ci siano strappi, lacerazioni o buchi evidenti nei guanti. Se ce ne sono, rimuovi i guanti, lavati le mani e indossa guanti nuovi.



6. Tira il risvolto di entrambi i guanti in direzione del polso in modo da coprire quanta più pelle possibile e fissare i guanti.



7. Se ti tocchi il viso, se un guanto si strappa o se nutri qualsiasi dubbio sul fatto che i guanti siano sporchi o contaminati:

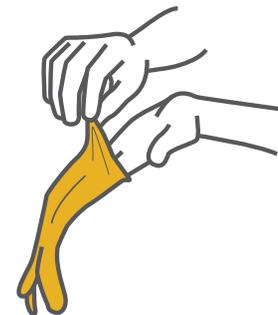
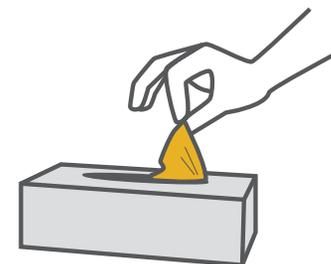
a. Rimuovi immediatamente i guanti e gettali via.



b. Lava le mani a fondo.



c. Indossa un nuovo paio di guanti.



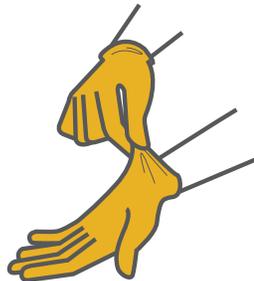
## Come Rimuovere i Guanti Monouso

Rimuovendo correttamente i guanti monouso, si riduce il rischio di diffusione di batteri o virus sulla pelle nuda o sulle superfici circostanti. Per rimuovere i guanti monouso, fai le seguenti azioni:

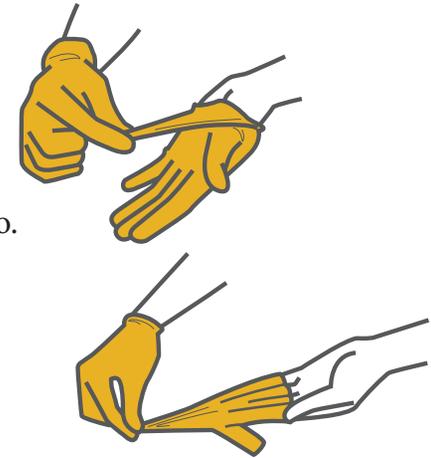
1. Rimuovi i guanti in uno spazio pulito, non vicino ad alimenti o a qualsiasi superficie a contatto con alimenti.



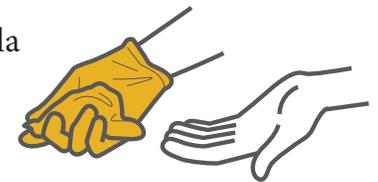
2. Prendi un guanto dalla parte esterna all'altezza del polso.



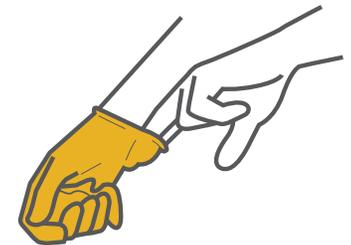
3. Tira il guanto dal polso verso il basso, rovesciandolo. Continua a tirare il guanto fino a rimuoverlo dalla mano.



4. Tieni il guanto rovesciato nella mano inguantata.



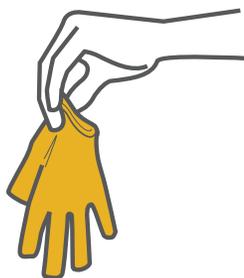
5. Con la mano non inguantata, infila le dita sotto il polsino del guanto. Non toccare la superficie esterna del guanto.



6. Tira il guanto dal polso verso il basso, rovesciandolo. Continua a tirare il guanto fino a rimuoverlo dalla mano.



7. Continua a tirare il guanto verso il basso, sopra al primo guanto. In questo modo ti assicuri che entrambi i guanti siano al rovescio e che eventuali sostanze contaminanti non vengano a contatto con le mani nude.



8. Getta via i guanti dopo ogni utilizzo. Non devono mai essere riutilizzati.



9. Lava le mani a fondo. ■



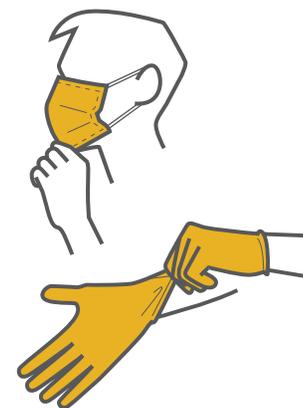


## Quando Esci e Ritorni a Casa

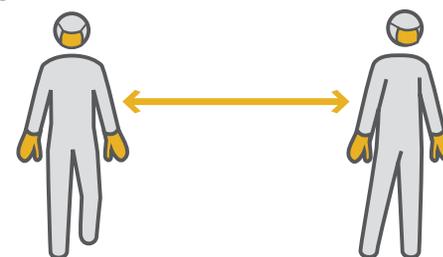
1. Se c'è un'epidemia nella tua zona, esci di casa solo per necessità essenziali o secondo quanto autorizzato dalle norme locali.



2. Se devi uscire di casa, indossa una mascherina e guanti monouso.



3. Mantieni la distanza dagli altri in aree pubbliche.



4. Prima di rientrare in casa, fai le seguenti azioni:

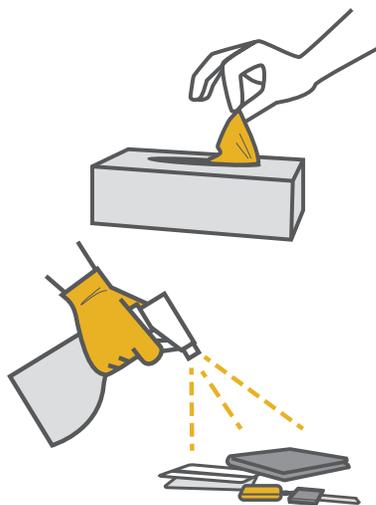
a. Togliti le scarpe e lasciale fuori, oppure spruzzale con un disinfettante.



b. Rimuovi la mascherina e i guanti monouso e gettali via.



c. Indossando un nuovo paio di guanti, disinfetta qualsiasi oggetto tu abbia usato mentre eri fuori: chiavi, carte di credito, portafoglio, ecc.



5. Getta via i guanti.



6. Lava le mani a fondo. ■





## Sommario

---

Quando indossi una mascherina o dei guanti, usa le tecniche contenute in questo opuscolo per indossarli e rimuoverli. Questo li renderà più efficaci nel proteggerti dalla diffusione di germi. ■





Per ulteriori informazioni  
e per scaricare questo opuscolo, visita  
[Scientology.it/StaiBene](http://Scientology.it/StaiBene)



Offerto dalla  
Chiesa di Scientology Internazionale