

## Ricordiamoci le basi!

Tutti conosciamo l'importanza della pulizia delle mani, ma forse non ci laviamo abbastanza o non nel modo giusto. Numerosi studi dimostrano come una accurata igiene delle mani riduca in modo significativo la probabilità di ammalarsi e di diffondere microrganismi nell'ambiente.

I "germi" depositati sul telefono di un ufficio, sul rubinetto del bagno o sulla maniglia della porta arrivano a contaminare stampanti, tastiere, mani, facce, telefoni, penne e bicchieri. E questi "germi" sono spesso causa di infezioni, a volte anche molto serie.

I professionisti della Sanità hanno indicato il lavaggio delle mani come principale mezzo di prevenzione delle infezioni.

Anche se l'81% degli adulti condivide il fatto che il lavaggio delle mani può prevenire l'insorgenza delle malattie infettive, uno studio osservazionale effettuato nelle toilette pubbliche ha dimostrato che soltanto il 67% si lava effettivamente.

## Come lavarsi le mani

Durata della procedura: 40-60 secondi



Fonte: World Health Organization

Quando le mani non sono visibilmente sporche e soprattutto quando non sono disponibili acqua e sapone, e' possibile usare una soluzione alcolica per l'igiene delle mani.

Redazione a cura della Direzione Medica,  
Ospedale "G. Fracastoro" San Bonifacio.  
Azienda Ulss 20 di Verona.

AZIENDA ULSS 20 DI  
VERONA



La salute è (anche)  
nelle nostre  
mani *pulite*



Guida all'igiene delle mani per l'utente

## E' molto importante lavarsi le mani in modo adeguato...

- Quando si è malati, dopo aver usato le mani per i colpi di tosse, o dopo aver soffiato il naso;
- Dopo aver usato il bagno;
- Prima e dopo aver toccato del cibo crudo, in modo particolare carne, pesce, pollame e uova;
- Prima di mangiare;
- Dopo aver usato il bancomat o maneggiato soldi;
- Dopo aver usato un telefono od altro servizio pubblico;
- Dopo aver usato un trasporto pubblico (bus, taxi, ecc.).



## Un giorno nella vita del sig. Rossi

**I "germi" non vanno in vacanza. Seguiamo il Sig. Rossi in alcune situazioni tipiche, potenzialmente pericolose, nelle quali egli può aiutare ad impedire la contaminazione con le azioni giuste.**

### Il figlio del Sig. Rossi va all'asilo

Le zone gioco, la classe, le mense sono ambienti nei quali una buona igiene delle mani è molto importante. Tutti i bambini, si sa, sono vulnerabili ai raffreddori ed alle comuni malattie dell'infanzia. Avere le mani pulite significa spesso essere bambini sani e perdere meno giornate di scuola. Uno studio\* ha dimostrato che i bambini che usano una soluzione alcolica per le mani, nella classe perdono meno giornate di scuola (oltre il 20%) per malattia.



**Cosa deve fare il Sig. Rossi: insegnare al proprio figlio a lavarsi le mani quando si trova a scuola, dopo il pranzo, dopo essere andato in bagno, dopo le pause.**

Ore 8.30 \* American Journal of Infection Control, October 2000

### In Ospedale

Il Sig. Rossi arriva per il controllo annuale in ospedale. Non sa molto su quanto è facile infettarsi, anche attraverso il contatto con personale sanitario sano. Le persone che lavorano in ambiente ospedaliero vengono spesso in contatto con condizioni particolari e devono lavarsi le mani spesso per prevenire la diffusione dei germi. Infatti, le stime fatte dal Centro per la Prevenzione ed il Controllo delle Malattie Statunitense indicano che la metà delle infezioni ospedaliere possono essere eliminate con il lavaggio accurato delle mani, sia del personale sanitario, sia dei pazienti.



**Cosa deve fare il Sig. Rossi: lavarsi le mani prima e dopo essere stato in Ospedale o nello studio medico.**

Ore 10.00

### Il ristorante preferito del Sig. Rossi

Il Sig. Rossi incontra a pranzo il suo superiore, il Sig. Bianchi. Il Sig. Bianchi entra nel ristorante stanutendo e soffiandosi il naso, con un forte raffreddore. Si stringono la mano. Il Sig. Rossi non solo può essere infettato dai germi di Sig. Bianchi, ma anche riceverne altri durante il pranzo.

Le attività di ristorazione, come la preparazione delle materie prime e lo scambio di soldi, possono essere tra i veicoli peggiori di germi, contribuendo alla loro diffusione.

I lavoratori della ristorazione maneggiano normalmente una serie di prodotti – alimenti, bevande – e di utensili che vengono in contatto con la bocca dei clienti. E' molto importante che essi dedichino particolari cure all'igiene delle proprie mani.



**Cosa dovrebbe fare il Sig. Rossi: lavarsi le mani prima di mangiare e dopo. Dovrebbe anche controllare lo stato dei servizi del ristorante i quali, se sporchi, potrebbero segnalare con buona probabilità che anche la cucina lo sia.**

pranzo

### Sul pullman per andare a lavoro

Dopo una mattina di impegni, il Sig. Rossi prende il pullman per dirigersi verso il proprio lavoro. Il trasporto pubblico rappresenta uno degli ambienti più contaminati, con un'altissima percentuale di popolazione che vi accede. Molti di questi viaggi, a volte per distanze anche apprezzabili, si svolgono senza aver accesso a mezzi efficaci per l'igiene delle mani. Gli ambienti di lavoro sono anche essi sorgenti di germi, con oggetti e tecnologie condivise che spesso vengono pulite nel modo giusto.



**Cosa può fare il Sig. Rossi: dovrebbe ricordare che durante ogni momento del proprio lavoro – anche quando non facilmente realizzabile – avere le mani pulite è molto importante.**

Ore 13.00

### E' stata una lunga giornata

Prima di prendere il pullman per tornare a casa per cena, il Sig. Rossi decide di fermarsi al bancomat.

Arrivato a casa, il Sig. Rossi aiuta la sua famiglia a preparare la cena preferita del suo figlio: le svizzere di manzo con insalata.



Il Sig. Rossi e la famiglia devono stare molto attenti a cucinare bene la carne e che essa non venga mai a contatto con la verdura, vista l'alta percentuale di tossinfezioni alimentari di origine domestica.



**Cosa deve fare il Sig. Rossi: si deve lavare le mani dopo aver usato il bancomat ed il trasporto pubblico. In cucina, si deve lavare le mani prima e dopo aver maneggiato le derrate crude, soprattutto la carne, per proteggere meglio se stesso e la sua famiglia dalle tossinfezioni alimentari.**

Ore 18.00