

LA SALUTE NELLE TUE MANI

Le mani sono un ricettacolo di germi; circa il 20% è rappresentato da microrganismi non patogeni, che risiedono normalmente sulla cute senza creare danni.

A questi, però, possono aggiungersi virus e batteri che circolano nell'aria o con cui veniamo in contatto toccando le più diverse superfici. Quando trovano un ambiente ideale, i germi vi si annidano e, se le condizioni ambientali lo consentono, proliferano moltiplicandosi ad un ritmo impressionante. Possono sopravvivere per ore sulle superfici: giocattoli, telefoni, maniglie, tavoli, tastiere del computer, asciugamani o altri oggetti e da qui possono essere trasmessi al naso, alla bocca o agli occhi, semplicemnete attraverso le nostre mani.

I germi patogeni che si annidano sulla nostra pelle possono essere responsabili di molte malattie, dalle più frequenti e meno gravi, come l'influenza e il raffreddore, a quelle più severe come il tifo, l'epatite A, il colera, la toxoplasmosi.

E' per questo motivo che **il lavaggio delle mani**, secondo il Center for Disease Control and Prevention (CDC) di Atlanta **rappresenta** il "most important means of preventing the spread of infection", **la misura più importante per prevenire la diffusione delle infezioni.**

quando lavare le mani

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici, spesso poco igienici. Alcune situazioni richiedono particolare attenzione, ad esempio:

PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- sommministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto

DOPO

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema ecc.

come lavare le mani

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di rimuovere i germi patogeni presenti sulla cute, attraverso un'azione meccanica.

Ma non basta aprire il rubinetto e passare le mani sotto il getto dell'acqua per eliminare il problema.

Ecco alcune semplici regole per un efficace e igienico lavaggio delle mani.

1

Utilizza sapone (meglio quello liquido della saponetta) e acqua corrente, preferibilmente calda. Il sapone liquido non è esposto all'aria e quindi non permette ai germi di proliferare, come invece può accadere sulla superficie della saponetta

2

Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie (dove si annidano più facilmente i germi), per almeno 40-60 secondi

3

Risciacqua abbondantemente con acqua corrente

4

Asciuga le mani possibilmente con carta usa e getta o con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda

5

Non toccare rubinetti o maniglie con le mani appena lavate. Per chiudere il rubinetto usa una salviettina pulita, meglio se monouso.

6

Applica, eventualmente, una crema o lozione idratante per prevenire le irritazioni, in caso di detergenti troppo aggressivi o dopo lavaggi prolungati.

Per rimuovere i germi dalle mani è sufficiente il comune sapone, ma, in assenza di acqua, puoi ricorrere ai cosiddetti hand sanitizers (igienizzanti per le mani), a base alcolica.

Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci.

Se li usi frequentemente, inoltre, possono provocare secchezza della cute.

In commercio esistono anche detergenti con azione battericida, ma attento a non abusarne, perché potrebbero aumentare la resistenza batterica alle infezioni. I saponi con disinfettanti o antisettici hanno senso soprattutto in alcune circostanze, come in ospedale. Le mani sporche degli operatori sanitari, infatti, sono le prime responsabili della diffusione di infezioni ospedaliere.

Fonte: Ministero della Salute www.salute.gov.it

Le informazioni pubblicate in questa sezione non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico