

Mani pulite

PER EVITARE GUAI ALLA SALUTE LAVARE CORRETTAMENTE LE MANI È IL PRIMO, ESSENZIALE PASSO

TESTO

CHIARA MERLINI

Mani pulite in senso letterale: lavarle è un gesto abituale, ma siamo sicuri di compierlo in maniera corretta? L'invito a soffermarsi su questa azione, così frequente e comune, viene dalle fonti ufficiali che si occupano di salute, dagli organismi istituzionali nazionali e internazionali, che citano dati allarmanti.

Forse proprio perché questa è un'azione così comune, non ci fermiamo poi troppo a pensare se siamo sicuri di compierla nel modo giusto, se veramente così facendo allontaniamo i microrganismi patogeni e proteggiamo noi e gli altri da spiacevoli inconvenienti. Abbiamo scelto di scrivere qualche

pagina su questo argomento perché il tema riguarda tutti, in particolare chi si trova oppure lavora in aree più delicate - come le strutture sanitarie - ma nessuno può tirarsene fuori, né sul lavoro né nel privato, perché portare con noi le buone abitudini anche sul lavoro può solamente fare bene alla causa dell'igiene.

L'educazione al corretto lavaggio delle mani entra nelle scuole: sono molte le iniziative che partono proprio dagli alunni per mostrare 'sul campo' l'importanza di eliminare il maggior numero dei batteri 'sporchi', mostrando visivamente le differenze tra le mani sporche e quelle pulite. Bisogna però a non cadere nell'errore opposto: vivere in un mondo 'sterile' significa non avere difese, non potere sviluppare adeguatamente le armi giuste (gli anticorpi) per contrastare le aggressioni (da batteri etc) che ci arrivano dall'ambiente.

Le mani: i TIR dei germi

Sulle mani si trova un grande numero di germi, una piccola percentuale non è patogena e rimane sulla cute senza creare danni; quando però a questi si aggiungono virus e batteri trasportati dall'aria oppure che si trovano sulle



superfici che tocchiamo le cose si complicano. Se poi le condizioni ambientali sono adatte, i germi possono moltiplicarsi con notevole velocità.

Tutto ciò con cui veniamo a contatto, che tocchiamo, può veicolare microrganismi che possono sopravvivere per ore sulle superfici: e parliamo di interruttori, maniglie, tastiere del computer, telefoni, giocattoli, asciugamani... l'elenco è infinito. Da qui poi, solo attraverso le mani, possono arrivare al naso, alla bocca e agli occhi. Il fatto che a occhio nudo i batteri non si vedano rende ancora più grande il pericolo, perché è facile trascurare il problema o non considerarlo neppure.

Ma se pensiamo che proprio i germi che si trovano sulla pelle possano essere responsabili di malattie più o meno gravi il discorso cambia: da influenza o raffreddore, che possono non essere particolarmente gravi si passa a patologie severe, come tifo, epatite A, colera, toxoplasmosi. Secondo il Center for Disease Control and Prevention (CDC) di Atlanta il lavaggio delle mani rappresenta la





misura più importante per prevenire la diffusione delle infezioni. E anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità si dedica all'argomento.

Un po' di informazione

La cute è un organo del corpo umano (anche se difficilmente ci si pensa), anzi quello di maggiori dimensioni: 5 kg di peso e da 1,5 a 2 metri quadrati di superficie, e ha la funzione di barriera protettiva, che impedisce alle sostanze, e agli organismi nocivi di penetrare all'interno. La flora batterica presente sulle mani si distingue in residente e transitoria: la prima ha una funzione protettiva ma può essere causa di infezioni se viene a contatto con parti che di solito non hanno presenza di batteri, come l'occhio. La seconda viene 'portata' quando si viene a contatto diretto con persone o superfici contaminate e può causare infezioni.

Per chi si occupa di assistenza sanitaria o lavora in strutture di questo tipo, la trasmissione crociata di microrganismi avviene soprattutto attraverso le mani degli operatori. Ci sono fattori che influenzano la trasmissione, come il tipo di microrganismo, le caratteristiche delle superfici contaminate, il

tasso di umidità e la quantità dei contaminanti. I batteri patogeni trovati più di frequente sulle mani degli operatori sono

- *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecium* e, in corso di epidemie, anche *Acinetobacter*, *Staphylococcus aureus* resistente alla meticillina (MRSA) ed *Enterococcus* resistente alla vancomicina (VRE).

In Italia, ogni anno, secondo i dati del Ministero della Salute, nelle strutture sanitarie si verificano dalle 450.000 alle 700.000 infezioni nei pazienti ricoverati (il 4,5-7% dei ricoveri) e se ne potrebbero prevenire il 30%. E l'igiene delle mani è la più importante misura di prevenzione, combina efficacia, semplicità ed è poco costosa.

Il lavaggio delle mani

Ci sono alcune semplici regole da seguire per un efficace lavaggio delle mani:

- utilizzare sapone e acqua corrente, meglio calda. È meglio usare sapone liquido, perché non è esposto all'aria e quindi non consente la

proliferazione batterica

- il sapone va applicato su tutti e due i palmi delle mani: strofinare sul dorso, tra le dita e nello spazio sotto le unghie (un altro posto molto gradito dai germi) per almeno 40-60 secondi
- risciacquare abbondantemente con acqua corrente
- asciugare le mani possibilmente con carta usa e getta, con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda
- non toccare rubinetti o maniglie con le mani appena lavate. Per chiudere il rubinetto, usare una salviettina pulita (meglio monouso)
- per prevenire irritazioni, detergenti troppo aggressivi o lavaggi prolungati, applicare una crema o una lozione idratante.

Quando non è possibile utilizzare l'acqua si possono utilizzare gli igienizzanti per le mani (hand sanitizers) che vanno messi sulle

IL CALENDARIO DELL'IGIENE

Il Gruppo di Lavoro sull'igiene delle mani di SIMPIOS, la Società italiana multidisciplinare per la prevenzione delle infezioni nelle organizzazioni sanitarie, quest'anno ha presentato un Calendario dedicato agli alunni per ricordare ogni giorno dell'anno l'importanza di una corretta igiene delle mani (sta lavorando per il Calendario 2017).
Eccone qualche esempio...

Fonti: Ministero della Salute
IPASVI Simpios





mani asciutte; in caso di uso frequente, si può verificare secchezza della cute. Non esagerare con l'uso di detergenti battericidi, perché potrebbero aumentare la resistenza batterica alle infezioni.

L'igiene per gli operatori sanitari

Se le regole generali valgono sempre, in caso di persone che si occupano dell'assistenza nelle strutture sanitarie diventano essenziali. In questi casi, infatti, è ancora più importante eliminare lo sporco e proteggere sia il paziente sia l'operatore dalla trasmissione di infezioni da contatto. Prima del lavaggio delle mani occorre togliere orologi e gioielli. Le unghie devono essere corte, arrotondate, limate (ovviamente nente unghie artificiali)

LAVAGGIO IGIENICO - Si esegue il lavaggio igienico, con acqua e sapone, prima di manipolare farmaci o di preparare e servire alimenti. Inoltre, è necessario lavare le mani quando sono sporche o contaminate con materiale proteico, sangue o altri liquidi biologici (e naturalmente dopo l'uso dei servizi igienici).

FRIZIONE ALCOLICA - La frizione con soluzione idroalcolica delle mani - che deve durare 20-30 secondi, fino a completa asciugatura - si effettua se le mani non sono visibilmente sporche, prima e dopo il contatto con il paziente, dopo la rimozione dei guanti non sterili e prima di manipolare un dispositivo invasivo per l'assistenza al paziente (indipendentemente dall'uso di guanti). Ancora, dopo il contatto con fluidi e secrezioni corporee, cute non integra o medicazione delle ferite. Anche dopo il contatto con oggetti (inclusi i presidi sanitari) vicini al paziente.

LAVAGGIO ANTISETTICO - Il lavaggio antiseptico - che deve durare 40-60 secondi - viene effettuato con acqua e detergenti che contengono un agente antiseptico (clorexidina gluconato, iodofori e triclosan). Non si devono usare contemporaneamente frizioni a base alcolica e sapone antiseptico.

LAVAGGIO CHIRURGICO - Il lavaggio chirurgico - deve durare 5 minuti - viene effettuato prima delle procedure chirurgiche. Consiste in un lavaggio tradizionale delle mani e degli avambracci secondo una procedura stabilita, che devono effettuare tutti i membri dell'équipe, così come la frizione chirurgica delle mani con preparazioni a base di alcol prima delle procedure chirurgiche e va fatto prima di indossare i guanti sterili.

Qualche considerazione

In caso di ambienti come le strutture sanitarie un'importante misura preventiva è anche quella di stimolare i pazienti a lavarsi le mani prima dei pasti, ovviamente dopo l'uso dei servizi igienici e prima di lasciare la stanza. Anche i visitatori sono portatori di germi: sempre più di frequente negli ambienti sanitari si vedono erogatori di soluzioni igienizzanti a loro disposizione, per tutelare sé e gli altri.

Ci sono state molte campagne di informazione a cura di Regioni e promosse dal Ministero della Salute italiano, e molto interessanti sono anche i percorsi formativi effettuati nelle scuole. Ne parleremo, perché è importante che l'educazione a una corretta igiene sia un bagaglio che segue i ragazzi nel percorso didattico, perché possa diventare un'abitudine e quindi portarla con sé anche terminato il percorso scolastico. Dobbiamo davvero considerare questo tema con attenzione, non facciamo come Ponzio Pilato... in quel modo le mani non rimangono proprio pulite!



TTS
Best solutions
for
excellent
cleaning

made in Italy



www.ttsystem.com

TTS Cleaning S.R.L. (Soc. a Socio Unico) - Tel.: +39 049 9300710 - Fax: +39 049 9300720 - E-mail: info@ttsystem.com