



Laviamoci le mani

Il lavaggio delle mani con il sapone è uno degli interventi sanitari più efficaci e meno costosi per prevenire malattie infettive

Da quattro anni a questa parte, il 15 ottobre si celebra la "Giornata Mondiale per la Pulizia delle mani" (Global Handwashing Day), sostenuta dall'UNICEF con l'obiettivo di promuovere la pratica dell'igiene delle mani nelle scuole e nelle comunità e di renderla un'abitudine.

«Il lavaggio delle mani con il sapone è uno degli interventi sanitari più efficaci e meno costosi per prevenire malattie infettive, come le polmoniti e le malattie diarroiche, nei Paesi in via di sviluppo, ma è una buona pratica da consolidare anche nei Paesi ricchi», ha spiegato Vincenzo Spadafora, presidente Unicef Italia, presentando l'iniziativa. Il Global Handwashing Day è sostenuto

to dalla Public-Private Partnership globale per il lavaggio delle mani con il sapone, una coalizione di 14 soggetti internazionali: la Academy for Educational Development, i Centers for Disease Control and Prevention degli Stati Uniti, Colgate-Palmolive, International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Johns Hopkins University School of Public Health, London School of Hygiene & Tropical Medicine, Procter & Gamble, The Water and Sanitation Program, the Water Supply and Sanitation Collaborative Council, Banca Mondiale, UNICEF, Unilever, USAID e WaterAid.

Per l'edizione del 2016, sono stati coinvolti almeno 200 milioni tra bambini, genitori, insegnanti, celebrità, funzionari pubblici e cittadini in molte iniziative in oltre 80 Pa-

esi del mondo. Per esempio, al Nehru Stadium di Chennai, in India, 15.115 persone si sono lavate le mani contemporaneamente, entrando così nel Guinness dei primati.

Anche in Italia, più modestamente, ma altrettanto meritoriamente, sono stati realizzati eventi che hanno coinvolto numerosi cittadini.

QUANTI OSPITI INSOSPETTABILI...

L'Asst di Lodi e il servizio di Igiene Ospedaliera diretto da **Marco Ferrari**, in collaborazione con Ecolab, e l'Erbolario hanno organizzato una giornata dedicata alla pratica del lavaggio delle mani, con una originale trovata. Davanti alla farmacia dell'Ospedale Maggiore, un'équipe di sanitari ha allestito una postazione presso cui era disponibile una speciale scatola, denominata glove station, dotata di una lampada UV, grazie alla quale, inserendo le mani all'interno, chiunque ha potuto osservare la contaminazione microbica presente sulle proprie mani. Il passo successivo è stato quello di lavare



le mani con acqua e sapone e ripetere l'esperimento e constatare come la contaminazione microbica si fosse drasticamente abbattuta. Numerosi sono stati i cittadini che si sono sottoposti a questo "esame", riportandone, oltre allo stupore, motivi di profonda riflessione sull'importanza di una pratica igienica tanto semplice, ma tanto efficace. A tutti coloro che sono transitati per l'area antistante la farmacia è stato omaggiato regalato anche un kit comprendente un flacone di antisettico a base alcolica per le mani Ecolab e una serie di bustine di creme idratanti per le mani offerte dall'Erborario, perché, come ha specificato Marco Ferrari: «Lavare le mani con il sapone è una delle misure più efficaci ed economiche per prevenire le malattie infettive trasmissibili. Infatti, avere le mani pulite significa

limitare la diffusione di microrganismi patogeni come virus e batteri. Il

lavaggio delle mani, pertanto, è una misura di prevenzione fortemente raccomandata». Eppure, nonostante il suo potenziale "salva-vita", la pratica di lavarsi le mani con il sapone non è molto diffusa e in moltissime situazioni viene effettuata con tempi e modalità insufficienti.

Dopo questa seconda esperienza, la prima era stata condotta il 5 maggio dello scorso anno in concomitanza dell'evento mondiale "Clean Care is Safer Care", ovvero le cure pulite sono cure più sicure, organizzato tutti gli anni dall'OMS, la compliance odierna presso la ASST Lodi riferita all'esecuzione del numero di procedure è aumentata del 290 %.

... ANCHE IN OSPEDALE

Ma quello che è più grave è che non è diffusa neppure negli ospedali, dove, secondo una indagine del Ministero della Salute, sono in aumento costante le infezioni collegate all'assistenza sanitaria, che, nel 30% dei casi, potrebbero essere evitate proprio se la pratica del lavaggio mani fosse un'abitudine acquisita. Invece, solo il 40% degli operatori sanitari ospedalieri, e i medici in misura più cospicua, non ritiene fondamentale lavare le mani. Una possibile causa di non totale adesione alla procedura è riferibile al sempre maggiore "carico di lavoro" cui gli operatori sanitari sono chiamati quotidianamente ad ottemperare.

Eppure le mani sono un ricettacolo di germi,

di cui il 20% sono microrganismi non patogeni, che risiedono normalmente sulla cute senza provocare danni. Ma a questi germi possono aggiungersi virus e batteri che sono nell'aria o con cui si viene in contatto toccando le diverse superfici. Trovando un ambiente favorevole, i germi si annidano e proliferano e possono trasmettersi da un soggetto all'altro.

Le infezioni correlate alla pratica assistenziale, la trasmissione crociata di microrganismi si verificano soprattutto attraverso le mani degli operatori.

La trasmissione delle infezioni attraverso le mani del personale sanitario avviene secondo un iter documentato in molti eventi epidemici:

1. i germi presenti sulla cute del malato o su oggetti nelle immediate vicinanze del malato stesso si trasferiscono alle mani degli operatori sanitari (per esempio quando sollevano il paziente o quando viene rilevata la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa, la temperatura orale eccetera), molti di questi microorganismi possono sopravvivere per lungo tempo e moltiplicarsi esponenzialmente se non rimossi dalle mani;
2. il personale sanitario tutto indipendentemente dalla qualifica non esegue frequentemente e correttamente un corretto lavaggio o la antisepsi delle mani dopo tali operazioni, la flora batterica prolifera con aumento logaritmico nel tempo della carica batterica;
3. il personale di assistenza compresi i medici possono diventare fonte di trasmis-



Disinfezione

Il lavaggio sociale delle mani



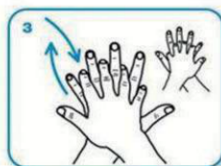
0 Bagna le mani con l'acqua



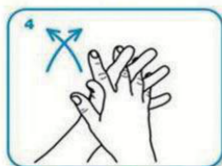
1 applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



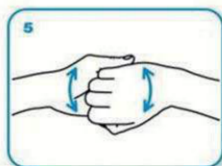
2 friziona le mani palmo contro palmo



3 il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



4 palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



5 dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



6 frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



7 frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



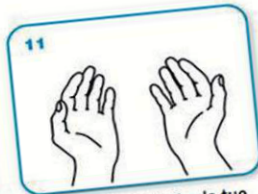
8 Risciacqua le mani con l'acqua



9 asciuga accuratamente con una salvietta monouso



10 usa la salvietta per chiudere il rubinetto



11 ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

sione di questi microrganismi toccando un altro malato o un oggetto che verrà in contatto diretto con il malato.

Numerosi sono i momenti o gli oggetti che danno origine a una contaminazione:

- la medicazione di una ferita
- le manovre sui cateteri inseriti nei vasi san-

guigni e sui cateteri urinari

- le manovre sulle vie respiratorie
- il contatto con le secrezioni dei pazienti
- gli indumenti
- la biancheria del letto
- i mobili vicino al letto e altri oggetti nelle immediate vicinanze del malato

- i lavandini e in particolare le manopole dei rubinetti.

Il solo lavaggio delle mani può ridurre significativamente le infezioni e i decessi che ne conseguono, contribuendo ad abbattere i costi sanitari legati all'incremento delle giornate di ricovero.

PRINCIPALI TECNICHE DI LAVAGGIO

L'igiene delle mani può essere fatta con modalità e prodotti diversi a seconda della mansione che si deve svolgere.

Le principali tecniche che riguardano chiunque sia a contatto con un malato sono:

1. Lavaggio sociale o igienico: ha lo scopo di eliminare lo sporco visibile e rimuovere i germi patogeni, con l'aiuto di acqua e sapone detergente, possibilmente liquido. E' necessario lavare le mani quando sono visibilmente sporche (di sangue o di altri liquidi biologici), dopo l'uso dei servizi igienici, prima di manipolare farmaci e prima di preparare o servire alimenti.

Il lavaggio sociale deve durare da non meno di 40 ai 60 secondi.

Per l'esecuzione corretta occorre:

- aprire il rubinetto con la mano, il gomito o il piede
- bagnare uniformemente le mani e i polsi con acqua tiepida
- applicare una dose di sapone sul palmo della mano e insaponare uniformemente mani e polsi con sapone liquido detergente in dispenser
- dopo aver insaponato le mani per almeno 15 secondi sciacquare abbondantemente
- asciugare con asciugamani monouso in tela o carta assorbente fino a eliminare l'umidità residua
- chiudere il rubinetto dell'acqua con il gomito, oppure se è manuale con un lembo dell'asciugamano.

2. Lavaggio antisettico: ha lo scopo di eliminare i germi patogeni presenti sulle mani, attraverso l'uso di acqua e detersivi contenenti un agente antisettico; i più utilizzati sono clorexidina gluconata, iodofori triclosan. Anche questo tipo di lavaggio è adatto prima di manipolare farmaci o preparare il cibo e deve durare dai 40 ai 60 secondi.

Per l'esecuzione corretta occorre:

1. aprire il rubinetto con la mano, il gomito o il piede

Ministero della Salute

ccm
Centro Nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie

Come frizionare le mani con la soluzione alcolica?

**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!
LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**

Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**

1a Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.

1b frizionare le mani palmo contro palmo

2 frizionare le mani palmo contro palmo

3 il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa

4 palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro

5 dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro

6 frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa

7 frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa

8 ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

WORLD ALLIANCE FOR PATIENT SAFETY

WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material. October 2006, version 1.

World Health Organization

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.

2. bagnare uniformemente le mani e i polsi con acqua tiepida
3. frizionare vigorosamente per 15-30 secondi i polsi, gli spazi interdigitali e i palmi di entrambe le mani con sapone antisettico;
4. sciacquare accuratamente con acqua corrente;
5. asciugare prima le dita e poi i polsi con salviette monouso in tela o carta assorbente;
6. chiudere il rubinetto dell'acqua con il gomito, oppure se è manuale con un lembo

dell'asciugamano utilizzato.
Il lavaggio antisettico deve durare da non meno di 40 ai 60 secondi.

3. Frizione alcolica: ha lo scopo di eliminare la flora transitoria e di ridurre la carica microbica residente, attraverso l'utilizzo di soluzioni al 60-80% di alcol, associato a sostanze emollienti e umidificanti, in grado di proteggere la cute delle mani. I prodotti possono essere in gel, liquidi o in schiuma e non vanno usati su cute lesa o ferite e in presenza di fiamme. Per eseguire la frizione

alcolica non serve l'acqua, non occorre che ci sia un lavandino e non occorre carta per asciugarsi le mani.

La frizione è indicata prima e dopo il contatto diretto con il malato, dopo la rimozione dei guanti non sterili, dopo il contatto con liquidi e secrezioni corporee, mucose o cute non integra o in caso di medicazione delle ferite, quando, assistendo lo stesso malato, si passa da una sede del corpo contaminata a una pulita, dopo il contatto con oggetti nell'immediata vicinanza del malato.

La frizione deve durare complessivamente 30-60 secondi, fino a completa asciugatura. In alternativa alla frizione con soluzione idroalcolica si possono lavare le mani con acqua e sapone antisettico. Va però evitato l'uso contemporaneo di frizioni a base alcolica e sapone antisettico.

4. Lavaggio chirurgico: ha lo scopo di rimuovere lo sporco e la flora transitoria da unghie, mani e avambracci; ridurre al minimo la flora residente; inibire la rapida crescita dei microrganismi.

La corretta esecuzione di questa procedura deve essere applicata da tutta l'équipe prima di interventi chirurgici.

Per la corretta esecuzione occorre

1. regolare la temperatura dell'acqua alla temperatura che non superi i 37 ° C;
2. bagnare uniformemente mani e avambracci fino a 2 dita al di sopra della piega dei gomiti;
3. tenere le mani più alte rispetto ai gomiti;
4. distribuire uniformemente 5 ml di soluzione antisettica, premendo la leva del dispenser con il gomito o utilizzando la spugna monouso;
5. strofinare accuratamente per 2 minuti ogni lato di ogni dito, tra le dita, palmo e dorso di entrambi le mani;
6. lavare ciascun lato del braccio dal polso al gomito per 1 minuto;
7. risciacquare per 1 minuto prima le mani e dopo gli avambracci avendo cura di tenere le mani al disopra del livello dei gomiti per evitare che l'acqua dagli avambracci coli sulle mani;
8. risciacquare mani e avambracci facendoli passare sotto il getto dell'acqua in una sola direzione, dalla punta delle dita ai gomiti;
9. non muovere le braccia avanti e indietro sotto l'acqua;

10. asciugare mani e avambracci, tamponando e non strofinando, con un panno sterile: va asciugato prima ciascun dito, quindi la restante parte della mano, e da ultimo l'avambraccio sino alla piega del gomito con movimento circolare, avendo cura di non ripassare dall'avambraccio alla mano.

I medici e gli infermieri devono tenere le unghie corte e ben curate, senza smalto e non devono indossare orologi o altri monili. La cute delle loro mani deve essere integra e non presentare ferite ed escoriazioni. Le mani e le braccia fino al gomito andrebbero lavate con sapone detergente prima di entrare in sala operatoria, se visibilmente sporche. La temperatura dell'acqua consigliata è di 37 °C poiché a temperature inferiori si ha una vaso costrizione e un restringimento dei pori che impediscono la penetrazione dell'antisettico; temperature

superiori possono provocare irritazione cutanea nonché il passaggio in superficie di germi residenti in profondità.

In caso di accidentale contatto con superfici o oggetti non sterili durante il lavaggio delle mani, è indispensabile ripetere la procedura dall'inizio, allungando di 1 minuto il lavaggio della parte contaminata. Gli erogatori di antisettico devono essere a muro e provvisti di apposita leva per funzionamento a gomito;

quando vuoti, se riutilizzabili, devono essere lavati ed asciugati prima del successivo riempimento se possibile anche sterilizzati.

ULTIMA RACCOMANDAZIONE

L'uso dei guanti non sostituisce il lavaggio delle mani. I guanti contaminati utilizzati dagli operatori possono, infatti, diventare un importante e spesso trascurato veicolo di diffusione dei microrganismi nell'ambiente.

