10-08-2015
LETTORI
1.800.000

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/

LAVARSI LE MANI: UN GESTO DA NON TRASCURARE IN SETTE REGOLE

10 agosto 2015

Sono un ricettacolo di germi, eppure ben 3 italiani su 10 affermano di non saperle lavare bene. Ecco i consigli degli esperti per una pulizia corretta ed efficace. Bastano 60-90 secondi per ridurre di oltre il 40% il rischio di infezioni

Quando tempo dedicate a lavarvi le mani? La domanda potrebbe sembrare banale, ma secondo il Ministero della Salute ben tre italiani su dieci non sanno lavarsi le mani. Si tratta di un atto in apparenza semplice e comune (almeno due, tre volte al giorno per ciascuno), insegnatoci fin da bambini, che viene invece dimenticato, trascurato, fatto in fretta e, spesso, con disarmante superficialità. Eppure sarebbero sufficienti 60-90 secondi con acqua e sapone per ridurre di oltre il 40% il rischio di contrarre infezioni.

“Le mani sono un ricettacolo di germi, dei quali solo una minima parte è rappresentato da

microrganismi che risiedono normalmente sulla nostra cute senza creare danni – spiega il dott. Renato Cutrera, presidente della Società Italia per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) e direttore dell'UOC Broncopneumologia dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma – A questi possono aggiungersi virus e batteri che circolano nell'aria o con cui veniamo in contatto toccando le più diverse superfici. I bambini, in particolare, che imparano a esplorare il mondo attraverso le mani possono trasferire questi microbi dalle mani alla bocca, e quindi ammalarsi con più facilità. Lavare correttamente le mani, per quanto possa apparire banale, è una delle azioni più efficaci per ridurre il rischio di infezioni respiratorie, gastrointestinali e cutanee".

Come farlo - Quali sono dunque gli accorgimenti per lavarsi le mani in modo corretto?

1) Toglietevi prima di tutto braccialetti ed orologi.
2) Lavate le mani spesso con acqua corrente. Il sapone liquido è da preferire alla saponetta, in quanto non è esposto all'aria e non permette ai germi di proliferare.
2) È importante insaponarle per almeno 30 secondi, strofinando bene anche sul dorso, tra le dita e sotto le unghia.
3) Risciacquate per altri 30 secondi prima di asciugare le mani, e non dimenticate di chiudere il rubinetto con una salvietta per evitare il contatto con la superficie.
4) Se non si ha possibilità di lavare con l'acqua (perché non si ha a disposizione una toilette), usate saponi disinfettanti in gel a base alcolica: è sufficiente mettere una piccola quantità di sapone nel palmo della mano (l'equivalente di un 1 cucchiaino da caffè (2-3 ml). Strofinare bene le mani fino a quando il sapone non si sia asciugato. Non trascurate le zone tra le dita, sotto le unghie e sul dorso delle mani.
5) Il sapone in gel disinfetta la mani, ma qualora risultassero ancora sporche il consiglio è di lavarle appena possibile con acqua e sapone.
6) Per lavare in maniera ottimale le mani è indispensabile togliere eventuali anelli.
7) Se si ha la pelle molto secca è importante idratarla con una crema reidratante: la cute secca, infatti, è più esposta alla penetrazione dei batteri.

Quando farlo - Lavarsi le mani è un gesto da svolgere più volte al giorno. Prima e dopo aver cucinato e/o mangiato; dopo l'uso della toilette; dopo essersi soffiati il naso o aver tossito; prima e dopo essersi preso cura di una persona malata; prima e dopo l'applicazione di lenti a contatto; tutte le volte che le proprie mani appaiono sporche o che si è toccato qualcosa di sporco (da non dimenticare che smartphone, tablet e tastiera del computer sono gli oggetti più sporchi in assoluto che siano soliti avere in mano più volte durante la giornata!)