

[http://sport.sky.it/sport/ritratto\\_della\\_salute](http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute)

## INFEZIONI VIRALI, ATTENTI A UNA CORRETTA IGIENE DELLE MANI



*Virus e batteri trovano spesso ospitalità nelle mani, soprattutto dei bambini. Ecco come e quanto lavarle per evitare raffreddori, febbri, tonsilliti e otiti*

Raffreddori, febbri di tipo influenzale, bronchioliti, tonsilliti e otiti: sono queste le infezioni di origine virale più comuni tra i bambini. I virus sono microrganismi più piccoli dei batteri che, una volta penetrati nel nostro organismo, vanno ad annidarsi all'interno delle cellule, dove sopravvivono e si moltiplicano sfruttando il metabolismo della cellula ospite. Tuttavia, prevenire le infezioni virali è possibile, insegnando ai più piccoli, semplici norme igieniche, che spesso anche gli adulti trascurano, come lavarsi bene le mani.

**Un ricettacolo di germi** - “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”.

**Linee guida** - “Molte persone prestano poca attenzione all’atto di lavarsi le mani –. prosegue l’esperto – Per questo motivo, la SIMRI sta stilando delle linee guida su *Come difendersi dalle infezioni* (consultabili sul sito [www.simri.it](http://www.simri.it)), partendo dai consigli su come lavarsi le mani in modo corretto”. Ecco riassunte le regole principali:

- 1) 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 20 secondi, strofinando bene anche sul dorso, tra le dita e sotto le unghia.
- 3) Risciacquate per 10 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. In particolare, ci sono situazioni in cui è sempre raccomandabile lavarsi le mani:

- Prima e dopo aver mangiato;
- Prima, durante e dopo la preparazione di cibo;
- Dopo l’uso della toilette;
- Dopo essersi soffiati il naso o aver tossito;
- Prima e dopo essersi preso cura di una persona malata;
- Dopo aver toccato animali, i loro giochi, il guinzaglio;
- Prima e dopo la medicazione di una ferita, la somministrazione di medicine e l’applicazione di lenti a contatto;
- Tutte le volte che le proprie mani appaiono sporche o che si è toccato qualcosa di sporco.