



Una semplice pratica igienica

Lavarsi le mani è uno dei più vecchi consigli di igiene personale, oggi tornato di attualità in occasione della prossima epidemia stagionale di influenza per ridurre una delle modalità di trasmissione dei virus influenzali. È probabile che l'attuale rinnovata campagna di sensibilizzazione nei riguardi di questa tradizionale norma igienica sia dovuta alla previsione di una epidemia più pesante di quelle degli ultimi anni, a causa di virus leggermente mutati già circolanti, ma soprattutto al timore di una pandemia intercontinentale qualora il virus dell'influenza aviaria subisse mutazioni che lo rendono trasmissibile tra i soggetti umani, cosa oggi molto rara. Comunque, anche in mancanza di tale temibile evenienza, è stato accertato che il lavaggio delle mani contribuisce a ridurre il rischio del contagio influenzale. La pratica igienica del lavaggio delle mani è nota per evitare che le mani portino sugli alimenti germi con nocività gastro-enterica. Da sempre nelle scuole si insegna, o si dovrebbe insegnare, quando e come lavarsi le mani, in particolare dopo l'uso dei servizi igienici e sempre prima di mangiare. Inoltre le mani dovrebbero essere lavate prima di cucinare, dopo avere manipolato carni e vegetali crudi, dopo la raccolta dei rifiuti domestici, dopo avere cambiato i pannolini dei neonati e i pannoloni degli anziani, etc. Le ricerche sulla flora batterica presente sulle mani ha dimostrato abbondanza di microrganismi non patogeni e patogeni e, tra questi ultimi, alcuni penetrano nell'organismo per via digerente con gli alimenti, altri per via respiratoria. I microrganismi giungono alle mani per contatto con materiale fecale, con

maniglie delle porte specie dei locali pubblici, pulsanti di macchine automatiche, interruttori elettrici, carta moneta, le cornette dei telefoni. I virus dell'influenza abbondano sulle mani dei soggetti già colpiti dall'infezione, anche se questa è ancora nella fase iniziale di incubazione; pertanto il contagio non avviene solo per inalazione dei virus con l'aria degli ambienti chiusi, ma anche per contatto diretto. Assume quindi valore preventivo, contro la diffusione del contagio, coprire il naso e la bocca per intercettare le goccioline emesse con starnuti e colpi di tosse e poi lavarsi le mani, non solo quando queste siano state usate per coprire naso e bocca ma anche dopo avere fatto uso di fazzoletti. Occorre infine evitare che le mani degli infetti trasmettano i virus alle mani di altri. Il lavaggio delle mani, quindi, riduce il rischio di contaminazione alimentare e di trasmissione dei virus influenzali e altri virus dalle mani all'apparato respiratorio. È necessario sapere che il lavaggio delle mani, perché sia efficace, deve avvenire in quattro fasi: 1) bagnare le mani con acqua corrente, calda nelle stagioni fredde; 2) usare sapone, preferibilmente liquido, strofinandolo non solo sul palmo, ma anche sul dorso, negli spazi interdigitali, lungo le dita e usando lo spazzolino per le unghie; 3) sciacquare in acqua corrente, asportando ogni residuo di sapone; 4) asciugare con telo pulito o salviette a perdere o aria calda. L'informazione e l'educazione a stili di vita positivi per la salute, oltre a orientare a un'alimentazione adeguata, a un costante esercizio fisico e contro le tossicodipendenze, dovrebbero includere la conoscenza e l'abitudine all'igiene personale.