

INDICAZIONI DEL MINISTERO DELLA SALUTE SUL LAVAGGIO DELLE MANI

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di rimuovere i germi patogeni presenti sulla cute, attraverso un'azione meccanica.

Ma non basta aprire il rubinetto e passare le mani sotto il getto dell'acqua per eliminare il problema.

Ecco alcune semplici regole per un efficace e igienico lavaggio delle mani.

- Utilizza sapone (meglio quello liquido della saponetta) e acqua corrente, preferibilmente calda. Il sapone liquido non è esposto all'aria e quindi non permette ai germi di proliferare, come invece può accadere sulla superficie della saponetta
- Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie (dove si annidano più facilmente i germi), per almeno 40-60 secondi
- Risciacqua abbondantemente con acqua corrente
- Asciuga le mani possibilmente con carta usa e getta o 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 usa una salviettina pulita, meglio se monouso.
- Applica, eventualmente, una crema o lozione idratante per prevenire le irritazioni, in caso di detergenti troppo aggressivi o dopo lavaggi prolungati.

Per rimuovere i germi dalle mani è sufficiente il comune sapone, ma, in assenza di acqua, puoi ricorrere ai cosiddetti *hand sanitizers* (igienizzanti per le mani), a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se li usi frequentemente, inoltre, possono provocare secchezza della cute.

In commercio esistono anche detergenti con azione battericida, ma attento a non abusarne, perché potrebbero aumentare la resistenza batterica alle infezioni.

I saponi con disinfettanti o antisettici hanno senso soprattutto in alcune circostanze, come in ospedale. Le mani sporche degli operatori sanitari, infatti, sono le prime responsabili della diffusione di infezioni ospedaliere.