



# 24

## ORE CON LE TUE MANI

10 REGOLE D'ORO (+1) PER PRENDERE  
IN MANO LA TUA GIORNATA

Le nostre mani sono il nostro principale mezzo di contatto con il mondo: **com'è la nostra "giornata tipo" dal loro punto di vista?** Quali sono i pericoli e quali i trucchi per affrontare la giornata in tutta sicurezza? Sofidel, azienda leader nella produzione di carta per uso igienico e domestico, nota in Italia soprattutto per il marchio Regina, in occasione della Giornata Mondiale per l'Igiene delle Mani ha provato a rispondere a questa domanda, grazie all'aiuto del **Prof. Fabrizio Pregliasco**, virologo dell'Università degli Studi di Milano e Direttore Sanitario dell'IRCCS Galeazzi di Milano.



## SPEGNERE LA SVEGLIA E ALZARSI DI SCATTO O POLTRIRE ANCORA 5 MINUTI? BASTA NON STROPICCIARSI GLI OCCHI

La sveglia suona, puntuale come ogni mattina. Dopo averla spenta, c'è chi si alza di scatto pronto ad affrontare la nuova giornata o chi invece ama poltrire ancora quei 5 minuti sotto le coperte. Ma tutti noi ci stropicciamo gli occhi, appannati dalla notte di sonno. Secondo uno studio della Washington University School of Medicine<sup>1</sup> **in un campione di lenzuola esaminate ben il 18% è risultato contaminato da ceppi di *Staphylococcus aureus***, un batterio che può provocare diverse patologie, per cui vi è un elevato rischio che le nostre mani al risveglio abbiano una carica batterica alta. **La cosa migliore quindi è evitare di stropicciarsi gli occhi e passare direttamente a lavare il viso.**

<sup>1</sup> S.A. Fritz et al, Staphylococcus aureus Contamination of Environmental Surfaces in Households with Children infected with Methicillin-resistant S. aureus, JAMA Pediatr. 2014, 168:1030-1038



## LA DOCCIA: PERFETTA PER RISVEGLIARSI E A PROVA DI GERMI

**La doccia è sicuramente più pratica e veloce del bagno, ed è una tonificante abitudine quotidiana.** Oltre a essere "amica dell'ambiente" perché risparmia acqua (una normale vasca da bagno contiene circa 160 litri d'acqua, mentre con una doccia di 5 minuti se ne consumano tra i 75 e i 90<sup>2</sup>), è anche amica della nostra salute. **L'acqua della vasca, secondo una ricerca del Dipartimento di Microbiologia dell'Università A&M del Texas<sup>3</sup>, può diventare un terreno di coltura per diversi tipi di batteri:** nel 95% dei casi batteri fecali, nell'81% funghi e nel 34% stafilococchi, i più pericolosi. **Va benissimo quindi rilassarsi con un bagno ogni tanto, ma per l'igiene quotidiana è meglio la doccia.**

<sup>2</sup> Fonte: ARPA Veneto, [http://www.arpa.veneto.it/temi-ambientali/acqua/file-e-allegati/scheda\\_risp\\_idrico\\_dw.pdf](http://www.arpa.veneto.it/temi-ambientali/acqua/file-e-allegati/scheda_risp_idrico_dw.pdf)

<sup>3</sup> [http://www.science.tamu.edu/news/story.php?story\\_ID=493#.WPiLbfnyjcs](http://www.science.tamu.edu/news/story.php?story_ID=493#.WPiLbfnyjcs)

3



**MA COME TI VESTI? VIA LIBERA AI VESTITI PULITI E STIRATI, MA OCCHIO A SCARPE, BORSE E... FAZZOLETTO!**

Belli puliti e profumati dopo la doccia, siamo pronti a indossare i nostri vestiti. Tutto bene finché sono quelli puliti dell'armadio, anche perché **il lavaggio a temperature superiori ai 50° o la stiratura (120° la temperatura media del ferro da stiro) sono sufficienti a igienizzare i tessuti. E se invece decidiamo di indossare quelli del giorno prima? Nessun problema, a meno che non si siano fatte attività particolari. Attenzione però a borse e scarpe:** se possibile, non portare le scarpe dentro casa, **le suole sono un vero ricettacolo di batteri.** Per le borse invece, cercate di non appoggiarle a terra fuori casa e di prenderle preferibilmente dalla maniglia/cinghia; se possibile lavatele periodicamente. E in borsetta, **preferite una confezione di fazzoletti di carta (da usare una volta sola, non da conservare appallottolati per futuri utilizzi!)** all'ormai desueto fazzoletto di stoffa, che trattiene i batteri e può facilmente "colonizzare" anche l'interno.

4



**I MEZZI PUBBLICI: "REGGERSI AGLI APPOSITI SOSTEGNI", SICURO COME UNA STRETTA DI MANO**

Ok, i mezzi pubblici sono un covo di germi e lo sappiamo. **Ma forse non sappiamo che la stragrande maggioranza di questi germi sono innocui.** Secondo una ricerca della Harvard T.H. Chan School of Public Health<sup>4</sup>, sostegni, sedili e touchscreen dove acquistare automaticamente i biglietti sono popolati da migliaia di miliardi di microbi, sorprendentemente però non pericolosi per l'uomo. **Quindi, "reggersi agli appositi sostegni" in realtà non è più pericoloso per la salute di una normale stretta di mano.** In ogni caso, una volta arrivati in ufficio, **d'obbligo un passaggio alla toilette** per lavarsi le mani prima di mettersi al lavoro. Se proprio non è possibile, si può usare un **gel disinfettante** per le mani: ormai ne esistono molte varianti, anche "da borsetta". **Questi prodotti possono uccidere fino al 90%** dei batteri, anche se il lavaggio con acqua e sapone rimane sempre la soluzione migliore.

<sup>4</sup>Harvard T.H. Chan School of Public Health, ricerca condotta nel 2016 sulla metropolitana di Boston: <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/microbes-boston-subway-public-health/>

5



**IN UFFICIO: NON TOCCATE QUEL TELEFONO**

**Computer, telefono, cellulare:** sono indispensabili. Ma li pulite mai? Da una ricerca americana (Prof. Beamer e C.Gerba<sup>5</sup>) emerge che questi strumenti sono **veri e propri centri di aggregazione di batteri: su un mouse troviamo 260 batteri per cm<sup>2</sup>, su una tastiera 511 e sulla cornetta del telefono ben 3.895!** Per scongiurare ogni pericolo è sufficiente pulire i nostri device con una salviettina o uno spray disinfettante. Ma se gli strumenti che usiamo ogni giorno sono così pieni di batteri, cosa troveremo **sulla temuta tavoletta del WC dell'ufficio? Solo 8 batteri per cm<sup>2</sup>!**

<sup>5</sup>Beamer PI1, Plotkin KR, Gerba CP, Sifuentes LY, Koenig DW, Reynolds KA. Modeling of human viruses on hands and risk of infection in an office workplace using micro-activity data. J Occup Environ Hyg. 2015;12(4):266-75

6



### IL BAGNO PUBBLICO: SEDIAMOCI PURE SULLA TAVOLETTA, MA ATTENZIONE A MANIGLIE, RUBINETTI E ASCIUGATORI

Questo vuol dire che possiamo scordarci tutte le nostre fobie e tutte le raccomandazioni che ci faceva la mamma da piccoli? In realtà no, semplicemente dobbiamo prestare attenzione ad altro. Ad esempio, **lo sapevate che il vero pericolo non è il WC, ma maniglie e rubinetti?** La paura di sedersi sul sedile del water è esagerata, evitatelo solo se visibilmente sporco. **Non toccare la tavoletta con le mani, se proprio non riuscite a resistere a una pre-pulizia potete usare una salviettina disinfettante.** Inutili invece i copriwater, che danno un senso di falsa sicurezza. **In realtà la barriera più efficace è proprio la nostra cute:** è l'organo di maggiori dimensioni del corpo umano (5 Kg di peso e 1,5-2 m<sup>2</sup> di superficie) e **funge da barriera protettiva** rispetto all'esterno. Una volta finito, chiudete il copriasse (servendovi di carta igienica pulita) oppure **allontanatevi subito dopo aver azionato lo sciacquone, per non inalare l'aerosol prodotto dal getto d'acqua**, che può contenere batteri fecali. Una volta usciti, **lavatevi bene le mani** e, se possibile, **preferite le salviette di carta monouso all'asciugatore elettrico: il suo getto d'aria infatti aumenta fino a 40 volte<sup>6</sup> il numero di batteri presenti sulle mani dopo l'asciugatura** e potenzialmente può diffondere la contaminazione ad altri utenti<sup>7</sup>. Per preservare l'igiene delle mani appena lavate, **si suggerisce di chiudere il rubinetto e aprire la porta del bagno usando un asciugamano di carta come barriera.**

<sup>6</sup> Leeds University (M. Wilcox, 2014)

<sup>7</sup> C.Huang et All. The hygienic efficacy of different hand-drying methods: A review of the evidence. Mayo Clinic Proc. 2012,87(8) 791 – 798

7



### LA PAUSA PRANZO "GERME FREE": STOVIGLIE PULITE, TOVAGLIETTA, TOVAGLIOLO MONOUSO E POSATE CONFEZIONATE

Siete arrivati a metà della vostra giornata lavorativa ed è il momento della agognata pausa pranzo. **Inutile ricordarvi di lavarvi le mani prima e dopo avere mangiato, giusto?** Non possiamo intervenire sulla qualità del cibo e sul rispetto delle norme igieniche con cui viene preparato, ma possiamo darvi qualche suggerimento relativo a ciò che potete controllare. Ad esempio, **mettete sempre la tovaglietta monouso sopra il vassoio**, di modo che posate e cibo non entrino in contatto con una superficie che spesso non viene lavata in maniera accurata. Preferite **posate confezionate** a quelle in distribuzione nei contenitori, dove tutti mettono le mani, e **tovagliolo di carta usa e getta** se disponibile. Piatti, bicchieri e tazzine invece dovrebbero essere **"germe-free"**, **purché lavate in lavastoviglie a temperatura superiore a 40°**. Se invece siete fan della "schiscetta", attenzione a dove mangiate: **lontano dalla scrivania** (vedi sopra), possibilmente su una superficie precedentemente pulita e disinfettata, e comunque **poggiando il contenitore su un tovagliolo di carta pulito.**



### IL RECUPERO DEI FIGLI A SCUOLA: ACQUA, SAPONE E UNA FILASTROCCA PER ELIMINARE IL 99% DEI BATTERI

Una lunga giornata di lavoro per noi e una lunga giornata di scuola per i nostri bambini. Durante il giorno sono stati a contatto con i coetanei, esperienza fondamentale non solo di socializzazione ma anche per la costruzione del loro sistema immunitario: **per ogni bambino, si calcola più di una infezione respiratoria all'anno durante l'età prescolare<sup>8</sup>.** Un disagio per i piccoli e per le famiglie, ma in realtà **un passaggio fondamentale per la crescita**, che li renderà capaci di fronteggiare efficacemente le principali malattie in futuro. A scuola i bimbi imparano a lavarsi le mani dopo essere andati in bagno e prima di mangiare. Sempre più scuole **usano carta cucina e asciugamani di carta monouso, più igienici rispetto a tovaglioli di stoffa e asciugamani di spugna, potenziale terreno fertile per i batteri**, soprattutto se lavati una volta la settimana dai genitori. Appena arrivati a casa, **è buona prassi per noi e per loro lavarsi le mani.** Possiamo invogliarli ad esempio facendolo insieme, **cantando una canzoncina o una filastrocca della durata di 40/60 secondi (tempo necessario per eliminare il 99% dei batteri)** e mettere poi una crema idratante neutra per coccolare e nutrire le mani dei nostri bimbi dopo una giornata intensa.

<sup>8</sup> F. Panizon. INFEZIONI RESPIRATORIE RICORRENTI. Medico e Bambino pagine elettroniche 1999; 2(5) [https://www.medicoebambino.com/?id=PR9905\\_10.html](https://www.medicoebambino.com/?id=PR9905_10.html)

9

10

+1



### LA CENA: A OGNI INGREDIENTE IL SUO LAVAGGIO, LA SUA ASCIUGATURA E IL SUO UTENSILE

Arrivati a casa e, dopo esservi lavati le mani insieme ai bimbi, vi mettete a cucinare. Aprite il frigo e prendete il cibo: attenzione, **il freddo può "ibernare" i batteri, prolungandone la vita**. Fondamentale è quindi **lavare separatamente gli alimenti**, per evitare contaminazioni incrociate, avendo poi cura di **asciugarli**, preferibilmente **con carta cucina**. Evitate lo strofinaccio, ed evitate di toccare con le mani "sporche" alimenti diversi. Prestate particolare attenzione a uova, verdure con residui terrosi o carne fresca, perché possibili veicoli di batteri particolarmente pericolosi come salmonella e toxoplasmosi (**ogni anno in Italia si stimano oltre 4.000 casi di salmonellosi che richiedono ospedalizzazione**, e che sono solo la punta dell'iceberg di molte forme gastroenteriche che sfuggono alle statistiche<sup>9</sup>). In questo caso, **lavatevi le mani con il sapone e, se necessario, pulite sotto le unghie con uno spazzolino apposito**. Infine, **evitate di usare gli stessi utensili per alimenti diversi**: ad esempio, **non tagliate il pane con lo stesso coltello con cui avete tolto la crosta del formaggio**, perché potreste "spalmare" anche i batteri. **Niente paura invece per cucchiari e mestoli con cui mescolate il cibo in cottura, perché il calore uccide tutti i microbi**. Se, da bravi chef, assaggiate il cibo in cottura, ricordatevi poi di cambiare utensile per non "contaminare" il piatto che state preparando.

<sup>9</sup>Fonte: [www.epicentro.iss.it/problemi/salmonella/epid.asp](http://www.epicentro.iss.it/problemi/salmonella/epid.asp)



### IL DOPOCENA: RILASSATEVI, I PIATTI SI ASCIUGANO DA SÉ

La buona notizia è che dopo avere sparecchiato e lavato i piatti, vi potete rilassare. **I comuni detersivi per i piatti o per lavastoviglie sono sufficienti a eliminare i batteri**, soprattutto se abbinati a un lavaggio con acqua a temperatura superiore ai 40°. **I piatti poi si asciugano da soli nello scolapiatti, molto più igienico dello strofinaccio**: secondo una ricerca dell'Università dell'Arizona<sup>10</sup>, **lo strofinaccio ha una carica batterica superiore di 20.000 volte rispetto a quella della tavoletta del water, superato solo dalla spugna (ben 200.000 volte!)**. Lasciate quindi che **i piatti si asciughino da sé**, rilassatevi e restatevene pure con le mani in mano, a godervi la fine di questa intensa giornata con le vostre mani.

<sup>10</sup>Axel Kramer, Kramer A. et al. How long do nosocomial pathogens persist on inanimate surfaces? A systematic review. BMC Infect Dis. 2006;6: 130. : 130

## E INFINE L'ULTIMA REGOLA

Il lavaggio delle mani è il mezzo più semplice, immediato e sicuramente più importante per combattere la trasmissione delle infezioni. Ribadiamo qui di seguito la semplice procedura per farlo nel modo corretto:



**A. Utilizzare sempre il sapone**, preferibilmente liquido, perché scivola meglio in ogni anfratto delle mani.



**B. Applicarlo su entrambi i palmi e strofinare accuratamente questa parte e il dorso per almeno 40-60 secondi**, senza dimenticare le pieghe tra le giunture, gli spazi tra le dita o sotto le unghie dove i germi si annidano più facilmente.



**C. Risciacquare bene sotto un getto di acqua corrente, rigorosamente tiepida-calda**, per spazzare via ogni residuo di sapone e di sporcizia.



**D. Asciugare bene le mani**. Per non vanificare il lavoro fatto, usate un asciugamano pulito o meglio ancora un asciugamano di carta monouso.



Sofidel S.p.a. - Via Giuseppe Lazzareschi, 23  
55016 Porcari (Lucca) Italy  
Tel. +39 0583 2681



[www.sofidel.com](http://www.sofidel.com)