

Coronavirus: la prevenzione e la corretta igiene delle mani

In relazione alle notizie e alle preoccupazioni relative alle conseguenze del nuovo coronavirus pubblichiamo alcune informazioni e indicazioni per la prevenzione. L'importanza di un corretto lavaggio delle mani.

Brescia, 5 Feb ? Aumentano sempre di più le preoccupazioni per la diffusione e le possibili conseguenze del cosiddetto coronavirus - per la precisione dell'attuale **coronavirus nCoV-2019** - dopo che l'Organizzazione mondiale della Sanità ha dichiarato la nuova epidemia una "emergenza sanitaria globale".

Il problema è che, come accadde meno di venti anni fa con la Sars (*Severe acute respiratory syndrome*) che era originata a sua volta da un ceppo diverso di coronavirus, insieme alla diffusione del virus si diffondono anche vere e proprie psicosi e notizie false che riguardano i possibili meccanismi di contagio, le precauzioni o le possibili cure.

È dunque compito di un giornale di informazione come il nostro cercare di offrire qualche semplice delucidazione sia riguardo alla possibile prevenzione generale, sia in relazione alle precauzioni che possono essere messe in campo in un luogo di lavoro per un rischio biologico di questo tipo. Ci soffermiamo oggi su uno degli elementi di prevenzione più importanti: il **lavaggio delle mani**.

L'articolo di sofferma sui seguenti argomenti:

- [Il coronavirus, i sintomi e le informazioni](#)
- [Le raccomandazioni per ridurre esposizione e trasmissione](#)
- [L'importanza di un corretto lavaggio delle mani](#)

Pubblicità

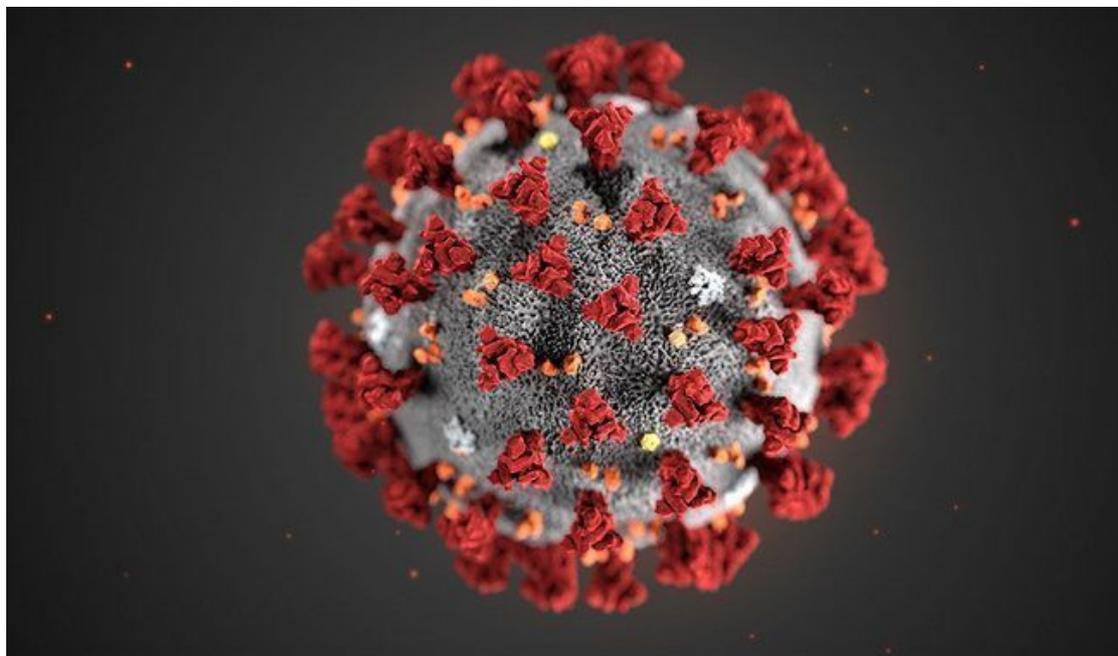
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAAG06.U] ?#>

Il coronavirus, i sintomi e le informazioni

Prima di parlare di prevenzione generale è bene innanzitutto conoscere un po' meglio cosa sia questo virus e fornire le informazioni di base su sintomi e trattamento.

I **coronavirus**, come ricordato nelle informazioni che abbiamo fornito nei giorni scorsi attraverso alcuni materiali del Ministero della Salute, sono una famiglia di virus noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come

vere e proprie sindromi respiratorie (ad esempio la sindrome respiratoria acuta grave - SARS). E il nuovo coronavirus nCoV-2019 è un "nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo".



Quali sono i **sintomi più comuni**?

Le fonti ufficiali parlano di febbre, tosse secca, mal di gola, difficoltà respiratorie. E nei casi più gravi l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte. E se una forma inizialmente lieve può progredire in una forma grave questo può avvenire soprattutto in persone con condizioni cliniche croniche preesistenti, come ipertensione e altri problemi cardiovascolari, diabete, patologie epatiche e altre patologie respiratorie; anche le persone anziane potrebbero essere più suscettibili alle forme gravi.

Chiaramente di fronte ad una malattia nuova, non esiste ancora un vaccino, né un trattamento specifico per la malattia causata dal nuovo coronavirus.

Ricordiamo che per fornire informazioni sicure sul nuovo coronavirus il Ministero della Salute ha realizzato un sito dedicato e attivato il numero di pubblica utilità **1500**.

Le raccomandazioni per ridurre esposizione e trasmissione

Veniamo ad alcune indicazioni per la **prevenzione** del virus.

Il Ministero della Salute indica che le **raccomandazioni per ridurre l'esposizione e la trasmissione di una serie di malattie respiratorie** "comprendono il mantenimento dell'igiene delle mani (lavare spesso le mani con acqua e sapone o con soluzioni alcoliche) e delle vie respiratorie (starnutire o tossire in un fazzoletto o con il gomito flesso, gettare i fazzoletti utilizzati in un

cestino chiuso immediatamente dopo l'uso e lavare le mani), pratiche alimentari sicure (evitare carne cruda o poco cotta, frutta o verdura non lavate e le bevande non imbottigliate) ed evitare il contatto ravvicinato, quando possibile, con chiunque mostri sintomi di malattie respiratorie come tosse e starnuti".

L'importanza di un corretto lavaggio delle mani

Poiché una delle principali misure di prevenzione è il mantenimento dell'igiene delle mani riprendiamo il contenuto di un breve documento del Ministero della Salute dal titolo "**Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani**".

Nel documento si indica che il **lavaggio delle mani** "ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l' igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica".

Si ricorda poi che una corretta igiene delle mani "richiede che si dedichi a questa operazione **non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica**".

Si indica poi che in commercio "esistono presidi medico chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni".

Il documento riporta le situazioni generali in cui è più importante lavarsi accuratamente le mani (senza riferimento specifico al contagio di un particolare virus) e riporta utili indicazioni su come lavarle.

Con **acqua e sapone**:

1. "bagna bene le mani con l'acqua
2. applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
3. friziona bene le mani palmo contro palmo
4. friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
5. friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
6. friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
7. friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
8. friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
9. sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
10. asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
11. usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto".

Con la **soluzione alcolica**:

1. "versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
2. friziona le mani palmo contro palmo
3. friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
4. friziona bene palmo contro palmo
5. friziona bene i dorsi delle mani con le dita

6. 6. friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
7. friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
8. friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
9. una volta asciutte le tue mani sono pulite

Riportiamo, infine, alcune immagini esplicative tratte da un altro documento dell'Organizzazione mondiale della sanità ripreso dal Ministero della Salute e dal Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (CCM):

Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

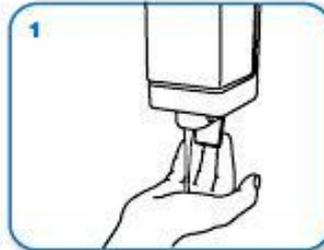
LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



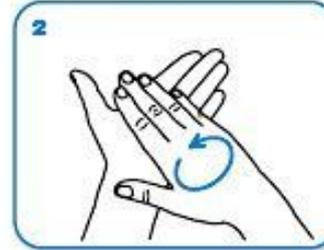
Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi



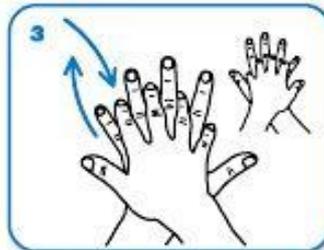
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



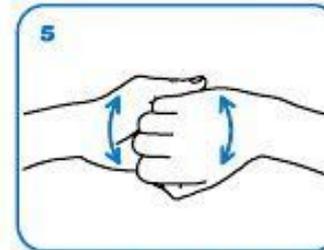
friziona le mani palmo contro palmo



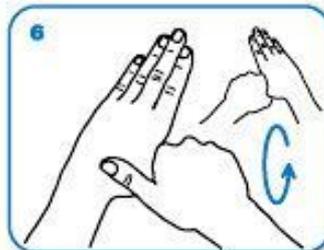
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



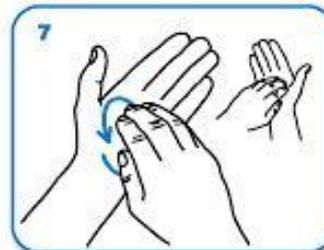
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



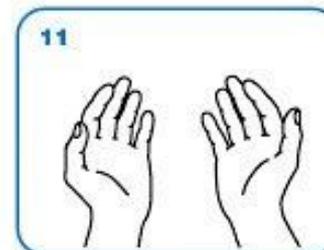
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

Rimandando a futuri approfondimenti ulteriori indicazioni di prevenzione, anche in considerazione dei rischi nel mondo del lavoro, ricordiamo, in conclusione, alcuni articoli del nostro giornale che hanno affrontato il tema della prevenzione dei rischi biologici:

- [Il rischio di diffusione dei virus negli ambienti di lavoro](#)
- [Rischi biologici e sanità: come proteggere le vie respiratorie](#)
- [Valutazione del rischio da agenti biologici: come affrontarli al meglio?](#)
- [Come prevenire l'influenza negli ambienti di lavoro](#)
- [Rischio biologico: prevenirlo con il lavaggio delle mani](#)

RTM

Scarica il documento citato nell'articolo:

Ministero della Salute, " [Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani](#)", maggio 2019 (formato PDF, 919 kB).

[Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sui rischi da agenti biologici](#)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it