PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3407 di martedì 14 ottobre 2014

Prevenzione dell'influenza. Prima regola: lavarsi bene le mani

Campagna di prevenzione e controllo dell'influenza: le raccomandazioni del Ministero della Salute e l'importanza dell'igiene delle mani. Come lavare bene le mani con acqua e sapone o soluzione alcolica?

Roma, 14 Ott - La Circolare " Prevenzione e controllo dell'influenza: raccomandazioni per la stagione 2014-2015", elaborata dalla Direzione Generale della Prevenzione, oltre a contenere informazioni sulla sorveglianza epidemiologica e virologica durante la stagione 2013-2014, fornisce raccomandazioni per la **prevenzione dell'influenza** attraverso misure di igiene e protezione individuale e la vaccinazione.

L'influenza è una malattia che ricorre in ogni stagione invernale; può avere un andamento imprevedibile e, ogni anno, impegna importanti risorse del SSN.

La scorsa stagione influenzale è stata "lieve", il che non deve far abbassare la guardia e non continuare a prepararsi nel caso di una prossima stagione influenzale ad alta incidenza. Ci sono ancora molti miglioramenti che si possono fare per prevenire la malattia e per ridurne al minimo l'impatto sulla salute.

L'offerta attiva della **vaccinazione antinfluenzale** è indirizzata prioritariamente alle donne che si trovino nel 2° e 3° trimestre di gravidanza, a tutti i soggetti a rischio di complicanze per patologie pregresse o concomitanti, ai soggetti di età pari o superiore ai 65 anni, agli operatori sanitari che hanno contatto diretto con i pazienti e ad alti soggetti a rischio il cui elenco è contenuto nella circolare.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD019] ?#>

Misure di igiene e protezione individuale

La trasmissione interumana del virus dell'influenza si può verificare per via aerea attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, ma anche attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie. Per questo, una buona igiene delle mani e delle secrezioni respiratorie può giocare un ruolo importante nel limitare la diffusione dell'influenza. Recentemente l'ECDC ha valutato le evidenze sulle misure di protezione personali (misure non farmacologiche) utili per ridurre la trasmissione del virus dell'influenza, ed ha raccomandato le seguenti **azioni**:

1. Lavaggio delle mani (in assenza di acqua, uso di gel alcolici) *Fortemente raccomandato*
2. Buona igiene respiratoria (coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, trattare i fazzoletti e lavarsi le mani) *Raccomandato*
3. Isolamento volontario a casa delle persone con malattie respiratorie febbrili specie in fase iniziale *Raccomandato*
4. Uso di mascherine da parte delle persone con sintomatologia influenzale quando si trovano in ambienti sanitari (ospedali) *Raccomandato*.

Tali misure si aggiungono a quelle basate sui presidi farmaceutici (vaccinazioni e uso di antivirali).
La campagna di comunicazione sulla prevenzione dell'influenza dovrà quindi includere informazioni sulle misure non farmaceutiche.
Tra i messaggi da privilegiare vi sono: l'igiene respiratoria (contenimento della diffusione derivante dagli starnuti, dai colpi di tosse, con la protezione della mano o di un fazzoletto, evitando contatti ravvicinati se ci si sente influenzati); l'evidenziazione

che un gesto semplice ed economico, come il lavarsi spesso le mani, in particolare dopo essersi soffiati il naso o aver tossito o starnutito, costituisce un rimedio utile per ridurre la diffusione dei virus influenzali, così come di altri agenti infettivi.

Sebbene tale gesto sia sottovalutato, esso rappresenta sicuramente l'intervento preventivo di prima scelta, ed è pratica riconosciuta, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, tra le più efficaci per il controllo della diffusione delle infezioni anche negli ospedali.

Come lavarsi le mani con acqua e sapone?
LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTESPORCHE! 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

Come frizionare le mani con la soluzione alcolica?
USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI! LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!
Durata dell'intera procedura: 20-30 secondi Come frizionare le mani:

Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.
frizionare 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
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
... una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

I 5 momenti fondamentali per l'igiene delle mani in ambiente sanitario

Prevenzione e controllo dell'influenza: raccomandazioni per la stagione 2014-2015

Influenza: Segni, sintomi e complicanze. Raccomandazioni per la prevenzione

Campagna di prevenzione dell'influenza

Fonte: Ministero della salute.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.