IPASVI Federazione Nazionale Collegi Infermieri

www.ipasvi.it

Igiene delle mani

Il lavaggio delle mani è il mezzo più idoneo ed efficace per prevenire la trasmissione delle infezioni. E' molto importante quindi che tutti prima e dopo essere stati in ambienti molto frequentati assumano come abitudine quella di lavarsi le mani accuratamente.
Con questo click salute si vogliono dare indicazioni sulla tecnica corretta di lavaggio delle mani. In particolare si cercherà di rispondere alle seguenti domande:

1. Perché è importante lavarsi le mani?
2. Quando vanno lavate le mani?
3. Come vanno lavate le mani?
4. Che cosa si può fare se non si ha a disposizione l'acqua e il sapone?

Perché è importante lavarsi le mani?

Avere le mani pulite è il primo passo per ridurre il rischio di infezioni virali e batteriche: molti studi hanno trovato che il 15-30% delle infezioni che si verificano in ospedale possono essere prevenute con una accurata igiene delle mani. Le mani infatti sono un veicolo di trasmissione perché le cellule più esterne dell'epidermide sono normalmente abitate (colonizzate) da microbi (batteri e funghi) che nell'insieme formano la *flora batterica*. La pratica di igiene delle mani ha l'obiettivo di eliminare rapidamente la flora batterica riducendo così il rischio di trasmissione delle infezioni. Perché il lavaggio sia efficace è necessario rispettare la tecnica corretta avendo l'accortezza di togliere anelli, braccialetti perché comportano un aumento del numero di microrganismi presenti sulle mani.

È vero che ?

E' VERO CHE LAVANDO LE MANI REGOLARMENTE SI RIDUCE IL RISCHIO DI PRENDERSI RAFFREDDORE E INFLUENZA?

VERO. *I virus influenzali possono rimanere attivi alcune ore anche al di fuori del corpo umano. Se si entra in contatto con il virus, per esempio stringendo la mano a un soggetto influenzato, e poi ci si tocca il viso e in particolare il proprio naso o gli occhi si può consentire al virus stesso di penetrare e infettarci. Per questo si raccomanda di lavarsi le mani accuratamente tutte le volte che si incontra una persona influenzata ma anche più in generale ogni volta che si entra in contatto con altre persone per esempio se si utilizzano i mezzi pubblici o si frequentano ambienti affollati.*

E' VERO CHE LAVANDO LE MANI DI FREQUENTE SI PUÒ ANDARE INCONTRO A SECCHEZZA O A SCREPOLATURE DELLA CUTE?

VERO. *L'uso frequente e ripetuto di prodotti per l'igiene delle mani può causare dermatiti. Per ridurre il rischio di dermatiti si raccomanda di scegliere un prodotto detergente poco irritante e di applicare una crema idratante dopo la detersione. E' importante prendersi cura della cute delle mani perché le escoriazioni possono favorire la colonizzazione batterica e la possibile diffusione di microrganismi.*

Quando vanno lavate le mani?

Lavare le mani tutte le volte che sono visibilmente sporche non è sufficiente per ridurre il rischio di infezioni virali e/o batteriche. E' importante abituarsi a lavarsi le mani:
- prima di preparare da mangiare;
- prima di mangiare;
- prima e dopo essere stati vicini a qualcuno che è malato;
- prima e dopo aver medicato una ferita;
- dopo essere andati in bagno;
- dopo aver cambiato il pannolino a un bambino;
- dopo aver starnutito o dopo essersi soffiati il naso;
- dopo aver toccato un animale.

È vero che ?

E' VERO CHE CHI UTILIZZA I GUANTI NON DEVE LAVARSI LE MANI?

FALSO. *Chi usa i guanti deve ugualmente lavare le mani prima e dopo averli indossati. I guanti, anche se in lattice, non sono una barriera assoluta, le mani si possono quindi contaminare. Inoltre l'atto di rimuovere i guanti spesso comporta la contaminazione delle mani.*

Come vanno lavate le mani?

Le mani in genere vanno lavate preferibilmente con acqua corrente e con sapone.

Per eseguire la tecnica corretta si raccomanda di:
- bagnare le mani sotto l'acqua corrente;
- applicare il sapone, meglio se quello liquido;
- insaponare bene;
- sfregare le mani per almeno 20 secondi ricordandosi di detergere tutte le superfici e in particolare lo spazio tra le dita e sotto le unghie;
- sciacquare bene;
- asciugare le mani con un asciugamano pulito o con un aria calda;
- se possibile utilizzare il proprio asciugamano per richiudere il rubinetto dell'acqua.

Figura 1 - Istruzioni del Ministero della Salute

È vero che ?

E' VERO CHE LE MANI POSSONO ESSERE DETERSE SOLO CON ACQUA E SAPONE?

FALSO. *Le mani possono essere deterse:*
- con acqua e sapone;
- frizionando un gel o una soluzione alcolica;
- con acqua e soluzione antisettica.
Quando le mani sono visibilmente sporche si raccomanda di utilizzare acqua e sapone. Se invece le mani non sono visibilmente sporche e non si è entrati in contatto con materiale biologico (in particolare sangue) si può utilizzare una soluzione o un gel alcolico. Si consiglia però di evitare l'uso contemporaneo di frizioni con gel a base alcolica e con acqua e sapone. L'uso delle soluzioni antisettiche non è raccomandato di routine.

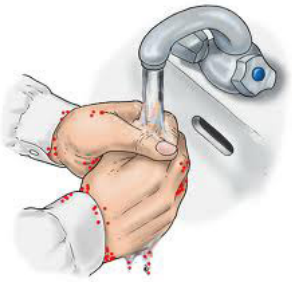
E' VERO CHE SI RACCOMANDA DI UTILIZZARE IL SAPONE ANTIBATTERICO INVECE DEL SAPONE NORMALE?

FALSO. *Il sapone antibatterico non è più efficace del sapone normale. Inoltre utilizzando abitualmente il sapone antibatterico si rischia di favorire lo sviluppo di ceppi resistenti al prodotto antimicrobico. L'utilizzo di soluzioni antisettiche è raccomandato solo agli operatori sanitari prima di un intervento chirurgico.*

E' VERO CHE IL LAVAGGIO DELLE MANI DEVE DURARE ALMENO 20 SECONDI?

VERO. *Una volta insaponate le mani vanno sfregate con cura cercando di eliminare i germi da tutte le superfici. Per abituare i bambini a lavarsi accuratamente le mani si può provare a cantargli una canzoncina breve tutte le volte che lavano le mani: loro devono continuare a sfregare le mani per il tempo della canzoncina o della filastrocca. Per esempio si consiglia di cantare Tanti auguri a te per due volte prima di concludere il lavaggio.*

Figura 2 - Modalità errata di lavaggio mani



E' VERO CHE QUANDO CI SI LAVA LE MANI È BENE TOGLIERE GLI ANELLI?

VERO. *Numerosi studi hanno dimostrato che la cute sotto agli anelli è colonizzata di più rispetto ad aree cutanee simili ma senza anelli.*

Che cosa si può fare se non si ha a disposizione l'acqua e il sapone?

Se si è fuori casa e non si ha la possibilità di raggiungere un lavandino per lavarsi le mani può essere utile ricorrere alle soluzioni alcoliche.

Per eseguire correttamente la frizione alcolica delle mani occorre:

- versare pochi millilitri di soluzione idroalcolica nel palmo della mano scegliendo se possibile la formulazione in gel;
- sfregare il palmo destro sul dorso della mano sinistra con le dita intrecciate e viceversa;
- sfregarle palmo a palmo con le dita intrecciate;
- frizionare il dorso delle dita con il palmo della mano con le dita interbloccate;
- strofinare la punta delle dita di ogni mano contro il palmo della mano opposta;
- sfregare fino a completa asciugatura.

La frizione con soluzione alcolica deve durare complessivamente 30-40 secondi.

È vero che ?

E' VERO CHE PRIMA DI USARE LA SOLUZIONE ALCOLICA OCCORRE BAGNARE LE MANI CON ACQUA?

FALSO. *Quando si utilizzano le soluzioni alcoliche per detergere le mani è importante avere le mani asciutte altrimenti la soluzione non è efficace. Si raccomanda inoltre di non utilizzare le soluzioni alcoliche se le mani si sono sporcate con materiale organico (per esempio sangue).*

E' VERO CHE LE SOLUZIONI ALCOLICHE SONO DISPONIBILI IN SOLUZIONI LIQUIDE E IN GEL?

VERO. *Le soluzioni alcoliche sono disponibili sia in gel sia in soluzioni liquide. Attualmente non ci sono prove per poter affermare se una formulazione è più efficace dell'altra.*

Federazione Nazionale Collegi Infermieri professionali, Assistenti sanitari, Vigilatrici d'infanzia
Via Agostino Depretis 70, 00184 Roma - tel 0646200101 - fax 0646200131 - federazione@ipasvi.legalmail.it