



IGIENE DOMESTICA

PRECAUZIONI IMPORTANTI AL TEMPO DEL COVID 19

Quando non si dispone di informazioni provenienti da fonti certe e affidabili cresce il timore di contagiarsi soprattutto se nell'ambiente familiare si è scoperto un contagio recente o, semplicemente, si vuole fare tutto il possibile per scongiurare che questo possa accadere.

La pandemia di Covid 19 ha riportato l'attenzione di tutto il mondo sui rischi derivanti dalle malattie infettive, che si credevano sempre "controllabili" con il miglioramento delle condizioni igieniche, la disponibilità di antibiotici, antivirali e di vaccini. Il nuovo virus sta obbligando molti paesi ad adottare misure molto articolate di prevenzione che stanno sconvolgendo l'organizzazione della vita di miliardi di persone.

La prevenzione dell'infezione passa anche attraverso corrette procedure nell'igiene

domestica alle quali sono stati dedicati importanti documenti da parte delle autorità sanitarie italiane e internazionali. Scopo di questo articolo è sintetizzare queste misure basate sulle attuali conoscenze, rinviando il lettore alla specifica pubblicazione dell'Istituto Superiore di Sanità per quanto riguarda l'igiene degli alimenti durante l'epidemia da Covid 19 (*vedi box in fondo*).

COME SI TRASMETTE IL VIRUS

Il virus si trasmette da persona a persona attraverso l'inalazione diretta delle piccolissime goccioline (tecnicamente chiamate *droplets*) emesse da una persona infetta mentre parla, tossisce o starnutisce. Questa è sicuramente la modalità principale di infezione ma, almeno teoricamente, è possibile infettarsi anche toccando oggetti o superfici su cui si sono depositate queste goccioline, all'interno delle quali il virus è vitale per periodi variabili da poche ore ad alcuni giorni, in relazione al tipo di materiale e ad altri fattori come l'umidità e la temperatura. Il virus può raggiungere le vie respiratorie quando le mani, contaminate per aver toccato queste superfici, vengono portate alla bocca, al naso e agli occhi.

Il virus può essere trasmesso anche quando la persona infetta non presenta sintomi e quindi non è a conoscenza di esserne portatore. Perciò occorre sempre ritenere pos-



sibile il contagio e adottare semplici misure comportamentali e di igiene che interrompano il ciclo di trasmissione del virus.

Ormai tutti, o quasi, hanno capito quanto sia importante il distanziamento sociale, il lavaggio delle mani e l'uso di mascherine quando ci si trova in presenza di altre persone, soprattutto in luoghi chiusi.

PULIZIA E DISINFEZIONE IN CASA

Le operazioni quotidiane di **pulizia** hanno lo scopo di allontanare tutti i germi presenti nella sporcizia che si trova sulle superfici (pavimenti, mobili, oggetti). Va effettuata con acqua e sapone o altri detergenti comuni, da utilizzare secondo le istruzioni del produttore.



La sola operazione di pulizia è normalmente sufficiente quando non è presente un elevato rischio infettivo, ma deve essere seguita dalla **disinfezione** quando possono essere presenti germi pericolosi, come durante questa epidemia.

LA PULIZIA DEVE SEMPRE PRECEDERE LA DISINFEZIONE

Tanto le operazioni di pulizia quanto quelle di disinfezione vanno fatte con particolare frequenza nelle aree che vengono più spesso a contatto con le mani, come tavoli, maniglie delle porte, interruttori della luce, scrivanie, rubinetti.

Per la disinfezione vanno utilizzati prodotti chimici, autorizzati dal Ministero della Salute o dall'Unione Europea, identificati dal numero di autorizzazione e, talora, dalla sigla PMC. Nel caso specifico del coronavirus sono raccomandati prodotti a base di **ipoclorito di sodio** o prodotti a base **alcolica**, da utilizzare sempre indossando guanti protettivi (monouso o dedicati), lavando poi accuratamente le mani con sapone una volta che siano stati rimossi.

L'ipoclorito di sodio è la comune candeggina: va impiegata diluita in ragione di 20 ml (poco più di un cucchiaino) in un litro d'acqua. Questa soluzione può essere utilizzata su tutte le superfici non porose (piani di lavoro in vetro, marmo, ceramica, laminati plastici, ecc.), evitando invece l'applicazione su metalli come alluminio, rame o acciaio che potrebbero essere corrosi dall'ipoclorito. Il tempo di applicazione non dovrebbe essere inferiore ad un minuto, asciugando poi l'eccesso di liquido eventualmente presente.

Precauzioni importanti: quando si utilizzano

nuovo coronavirus

Disinfettanti, igienizzanti, detergenti ...
USALI IN SICUREZZA

In questo momento, dove la pulizia della persona e delle superfici di casa è molto importante, **usate i prodotti disinfettanti, igienizzanti o detergenti**, seguendo **con grande attenzione** le istruzioni:

- Non mescolate più prodotti insieme**
pensando di ottenerne uno più potente contro il coronavirus. Non fate gli apprendisti stregoni! Correte il rischio di esporre voi e i vostri cari a prodotti pericolosi che si formano durante la miscelazione, comportando **GRAVI RISCHI DI INTOSSICAZIONE!**
- Arieggiate bene i locali trattati!**
Spesso i prodotti utilizzati per la disinfezione contengono sostanze volatili che possono provocare irritazione e tossicità.
- Fate attenzione all'etichetta**
e attenetevi sempre alle istruzioni indicate!
Gli adulti faranno la guida ai più piccoli che ancora non sanno leggere le etichette dei prodotti. Divertitevi a ripassare con loro il significato dei simboli ("pittogrammi") riportati sulle confezioni che indicano le caratteristiche di pericolo dei prodotti.
- Non lasciate prodotti detergenti o disinfettanti incustoditi!**
(o qualsiasi prodotto pericoloso)
In questo periodo i vostri figli hanno tutto il tempo per esplorare e venire in contatto! Gli studi epidemiologici dimostrano che nei periodi in cui i bambini stanno di più a casa, perché in vacanza, il rischio di intossicazione aumenta!


<https://cnsc.iss.it>

A cura del Gruppo ISS
"Comunicazione Nuovo Coronavirus"

soluzioni a base di ipoclorito di sodio è bene proteggere i vestiti colorati. Per preparare la soluzione **non utilizzare** la candeggina "per tessuti colorati" perché potrebbe non essere adatta alla disinfezione e **non mescolare** mai

la candeggina con ammoniaca, acido muriatico o altri detergenti.

Se si utilizzano prodotti a base alcolica è necessario che abbiano un contenuto in alcol del 70%. Questi prodotti possono essere utili

anche per disinfettare apparecchi elettronici (touch-screen, tastiere dei PC, telecomandi). Durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici, è inoltre importante assicurare la ventilazione degli ambienti.

Molto spesso, le persone che hanno avuto un caso di infezione in famiglia, cercano in farmacia prodotti o dispositivi per la "purificazione" dell'aria. A tal riguardo, è importante considerare che l'apertura frequente delle finestre per il ricambio naturale dell'aria è la procedura più semplice per ridurre la carica microbica.

ASSICURARE IL RICAMBIO DELL'ARIA AMBIENTALE APRENDO FREQUENTEMENTE LE FINESTRE

SE IN CASA C'È UNA PERSONA POSITIVA

Una persona infetta in quarantena al proprio domicilio dovrebbe restare isolata in una camera separata e, se possibile, utilizzare un bagno riservato.

Le operazioni di pulizia giornaliera della stanza dovrebbero essere effettuate dal malato stesso, se possibile. Qualora preveda invece un'altra persona, è necessario che tanto questa quanto l'ammalato indossino una mascherina chirurgica per tutto il tempo dell'intervento. La dotazione di dispositivi di protezione deve anche prevedere guanti monouso o dedicati e un grembiule in plastica.

La stanza dovrebbe avere inoltre una pattumiera con sacco dei rifiuti riservata all'utilizzo da parte dell'ammalato.

La biancheria (lenzuola, vestiti) va maneggiata evitando di agitarla per non disperdere particelle nell'aria. I capi di biancheria

vanno lavati in lavatrice a 90°C con normale detersivo. Per le fibre che non consentono questa elevata temperatura, va presa in considerazione la possibilità di aggiungere candeggina al ciclo di lavaggio.

Infine va ribadita l'importanza di un corretto e frequente lavaggio delle mani con acqua e sapone da prolungare, secondo le raccomandazioni ufficiali, per 40-60 secondi. Se non è possibile il lavaggio con acqua e sapone, va utilizzato un prodotto in gel che contenga dal 60 all' 80% di alcool etilico o isopropilico. L'igiene delle mani è essenziale, non solo da ora ma soprattutto ora (!), ogni volta che ci si è soffiati il naso, si tossisce o si starnutisce, prima di mangiare o preparare il cibo, dopo che si è utilizzato il bagno, dopo il contatto con un animale o prima di prestare le cure ad un bambino o ad una persona ammalata.



Per saperne di più

Usa lo smartphone e informati!



A proposito del lavaggio delle mani



ISS: igiene degli alimenti