

A PROPOSITO DEL LAVAGGIO DELLE MANI...

Non tutti hanno la giusta percezione di quanto questo provvedimento sia utile per la prevenzione di molte malattie. Un corretto lavaggio delle mani permette di ridurre di oltre il 40% il rischio di contrarre infezioni.

Le mani sono un ricettacolo di germi; circa il 20% è rappresentato da microrganismi innocui, che vivono normalmente sulla pelle senza creare danni. A questi, però, possono aggiungersi virus e batteri che circolano nell'aria o con cui veniamo in contatto toccando le più diverse superfici come ad es. sostegni dei mezzi pubblici, gli attrezzi della palestra, telefoni, maniglie, tastiere del computer, giocattoli, banconote, o altri oggetti e attraverso le nostre mani possono essere trasmessi al naso, alla bocca o agli occhi. Questi microrganismi possono essere responsabili di molte malattie, dalle più frequenti e meno gravi, come l'influenza e il raffreddore, ad altre come ad es. la toxoplasmosi. Il lavaggio delle mani rappresenta, da solo, il mezzo più importante ed efficace per prevenire le infezioni e tutte le più importanti organizzazioni che si occupano della salute dei cittadini (OMS, CDC, Ministero della Salute) hanno diffuso raccomandazioni per promuovere questa semplice pratica. Ma non basta lavarsi le mani. Occorre anche farlo bene! Vediamo allora alcuni semplici consigli per lavarsi le mani nel modo più idoneo. Il comune sapone è sufficiente per rimuovere i germi dalle mani, ma in assenza di acqua si può ricorrere ai gel a base alcolica che non necessitano risciacquo.

