

LE CINQUE REGOLE PER UN CORRETTO LAVAGGIO DELLE MANI Anche così si contrastano infezioni e antibiotico resistenza

A cura di Mattia Doria, Segretario Nazionale alle Attività Scientifiche ed Etiche

Il lavaggio corretto delle mani è il sistema più semplice per ridurre la diffusione di molte infezioni. Può così favorire la prevenzione di malattie respiratorie e gastro-intestinali e, quindi, limitare l'antibiotico resistenza". È quanto la FIMP ha ricordato il 9 maggio scorso in occasione della Giornata Mondiale dell'Igiene delle Mani che in Italia si è celebrata con il convegno "L'igiene delle mani: strumento per la prevenzione delle infezioni correlate all'assistenza e dell'antimicrobico-resistenza" presso il Ministero della Salute e al quale la FIMP ha dato il proprio patrocinio.

Lo ripetiamo da sempre: limitare l'uso inappropriato degli antibiotici è una delle priorità della pediatria di famiglia italiana. Non per una questione di risparmio sulla spesa sanitaria, quanto invece per una questione di appropriatezza viste le numerose malattie febbrili a cui i bambini sono sottoposti nei primi anni di vita. È, infatti, l'utilizzo inappropriato degli antibiotici (quando non servono realmente) una delle principali cause dell'antibiotico resistenza, un problema di salute sempre più grave e diffuso come hanno recentemente ricordato le autorità sanitarie internazionali. Si stima che nel nostro Paese un bimbo su tre abbia assunto antibiotici nell'ultimo anno. Oltre a favorire l'appropriatezza terapeutica tra il personale medico, bisogna informare ed educare i giovanissimi e i loro genitori. Un gesto semplice, ed erroneamente considerato banale, come il lavaggio delle mani, può ad esempio rappresentare un importantissimo strumento di prevenzione.

Ecco le **cinque regole per il corretto lavaggio delle mani** che, in base alle evidenze scientifiche disponibili, la FIMP ha riproposto in questa occasione:

1- *Strofinare le mani per almeno 20 secondi*: il sapone va distribuito uniformemente soprattutto sul dorso delle mani, tra le dita e sotto le unghie

2- *Meglio acqua corrente fredda o tiepida*: le mani vanno prima bagnate e mentre vengono insaponate è preferibile chiudere il rubinetto (si evitano così inutili sprechi)

3- *Cambiare spesso asciugamani o salviette*: questi oggetti possono trasformarsi in nidi di germi e batteri. Meglio, quindi, sostituirli frequentemente.

4- *Gli igienizzanti non sono un'alternativa*: riducono il numero di germi ma non sono efficaci come il sapone. Non rimuovono altri contaminanti (come i pesticidi) e in più non sono indicati se le mani sono molto sporche o unte.

5- *Non solo prima di andare a tavola*: le mani vanno lavate più volte durante la giornata (per esempio dopo avere tossito o soffiato il naso, avere toccato un animale, maneggiato l'immondizia o essere entrati in contatto con persone malate).

Per favorire un uso sicuro e corretto degli antibiotici la FIMP promuove da alcuni mesi la campagna nazionale "**I Consigli di Mio, Mia e Meo: INSIEME PER UN USO CORRETTO DELL'ANTIBIOTICO**" che ha come protagonisti tre simpatiche mascotte. È strutturato in un sito web (www.miomiaemeo.it), ed ha avuto la distribuzione negli studi dei pediatri di famiglia di opuscoli e flyer, uno speciale game kit con un mini album di figurine per i bambini e sagomati da terra con i messaggi del progetto.

I contenuti del progetto sono tuttora consultabili, oltre che attraverso il sito dedicato, anche attraverso l'APP MyPED per genitori disponibile sia per i sistemi Android che iOS.