

Disinfettanti per coronavirus

I disinfettanti da utilizzare per il coronavirus (il termine tecnico da utilizzare sarebbe SarsCov-2) stanno diventando sempre più costosi e difficili da trovare. Cosa possiamo utilizzare per avere una adeguata disinfezione delle superfici o delle mani ?

Ecco qualche semplice consiglio.

Disinfettanti di superficie

Possono essere usati:

- alcool al 70% (ormai non facile da trovare viste le richieste)
- Soluzione di cloro attivo (candeggina) allo 0,5%
 - Questo prodotto non deve quindi essere nella maggior parte dei casi usato puro ma diluito in modo da essere meno aggressivo verso le superfici che si stanno trattando. Per valutare come diluire la candeggina bisogna prima controllare la concentrazione della confezione che si ha a disposizione seguendo i seguenti esempi:
 - Concentrazione della candeggina al 5% :
 - diluire 100 cc di candeggina con 900 cc di acqua per avere 1 litro di soluzione
 - Concentrazione della candeggina al 10% :
 - Diluire 100 cc di candeggina con 1900 cc di acqua per avere 2 litri di soluzione disinfettante

Disinfettanti per le mani

Per le mani si possono usare pratici gel al cloro attivo, facilmente portabili anche al di fuori della propria abitazione, strofinando con attenzione tutte le superfici delle mani e delle dita. Queste soluzioni sono però ormai difficili da reperire e perciò, per le mani, la migliore soluzione è la semplice acqua e sapone! Un lavaggio adeguato come prescrive l'OMS è in grado di distruggere eventuali contaminazioni virali. Il termine disinfezione è forse in questo caso improprio ma è comunque di provata l'utilità nei confronti di questo virus.

Non vi è necessità quindi di utilizzare soluzioni più aggressive ma bisogna concentrarsi ad eseguire la procedura del lavaggio delle mani in modo meticoloso, da ripetere più volte nella giornata tutte le volte che queste si possano essere contaminate da un contatto inadeguato o sospetto. E, durante la giornata, le occasioni sono molte! Facciamo qualche esempio:

- Quando riceviamo un pacco dall'esterno e dobbiamo maneggiarlo per aprirlo (anche se la persistenza del virus sul cartone non è così lunga)
- Quando ci fermiamo a fare carburante in una stazione automatica
- Quando apriamo una porta impugnando la maniglia
- Quando usufruiamo di un ascensore toccando il pulsante del piano dove vogliamo andare
- Quando usufruiamo di un bagno azionando il relativo comando o un rubinetto
- Quando tocchiamo il bancone di un negozio o una scrivania utilizzata anche da altri
- Al supermercato impugnando la maniglia di un carrello
- Eccetera, eccetera, eccetera

Dobbiamo imparare a prestare attenzione e ricorrere a modi per evitare di contagiarsi le mani per evitare di portare eventuali virus alla bocca, al naso o agli occhi, procurandosi così l'infezione. I modi a questo punto possono essere due:

- 1) usare guanti in lattice quando possibile: in questo modo ci si procura una barriera fisica che evita che il virus possa venire a contatto con le mani. In questo caso è di fondamentale importanza prestare attenzione nel momento in cui i guanti vengono tolti:
 - Afferrare con le dita coperte dal guanto solo superfici sporche per sfilare i guanti stessi
 - Gettarli immediatamente toccando solo le parti pulite del guanto con le mani nude dopo averli tolti

- Procedere al lavaggio delle mani subito dopo evitando di toccare prima ogni oggetto compresi maniglie delle porte o rubinetti d'acqua

A volte rispettare tutte queste norme può risultare difficile è noioso ma è assolutamente indispensabile per non correre rischi personalmente e per non diventare veicolo di infezione per gli altri

2) procedere a un adeguato e meticoloso lavaggio delle mani tutte le volte che si sia potuto verificare una contaminazione

Per questo il lavaggio delle mani è la pratica più importante da imparare e da ripetere continuamente. E per questo, in allegato ripresentiamo il pannello distribuito da OMS che illustra come farlo: stampatelo e tenetelo vicino al rubinetto, vi aiuterà a ricordarvi come deve essere fatto!

Qualche altro piccolo trucco per avere la possibilità di lavarsi adeguatamente le mani:

- Imparate, se possibile, ad aprire e chiudere il rubinetto dell'acqua con il gomito invece che con la mano (come avrete visto fare ai chirurghi prima di entrare in sala operatoria)
- Evitate in questo periodo di indossare anelli, orologi o bracciali: devono essere tolti per lavarsi bene le mani ed è impossibile farlo con mani contaminate senza contaminarli a loro volta (non se ne esce più!!). Meglio rinunciarvi ed essere più sicuri!
- Tenete le unghie corte e curate: sarà tutto più facile

Questi trucchi possono risultare utilissimi!

Di cosa non bisogna avere paura:

- Animali da compagnia: non ci sono prove che supportino l'idea che animali possano trasmettere all'uomo l'infezione
- Cibi: non ci sono prove che indichino che cibi possano essere veicolo di Infezione. La cottura oltre 60 gradi distrugge comunque il virus
- Acqua del rubinetto: la filtrazione delle acque reflue è sufficiente per garantire l'assenza di virus nell'acqua delle condutture. Si può tranquillamente usarla senza rischi.
- Abiti e tessuti: La stoffa assorbe l'umidità e quindi degrada rapidamente il virus. Nonostante ciò usiamo prudenza: non sbattiamo abiti o tessuti potenzialmente contaminati ma lasciamoli al sole, cambiamoci d'abito quando torniamo a casa e laviamoci le mani subito dopo aver toccato abiti potenzialmente infetti
- Se riusate mascherine assicuratevi di averle igienizzate prima di indossarle nuovamente (se sono di stoffa lavatele in acqua a 60 gradi, se sono di carta lasciatele per più ore al sole)

Luciano Beccaria
Assessore alle Politiche Sociali
Comune di Sergnano



Come lavarsi le mani con acqua e sapone?



LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!

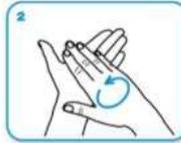
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



0 Bagna le mani con l'acqua



1 applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



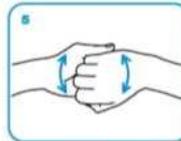
2 friziona le mani palmo contro palmo



3 il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



4 palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



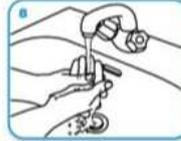
5 dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



6 frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



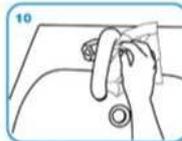
7 frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



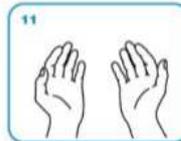
8 Risciacqua le mani con l'acqua



9 asciuga accuratamente con una salvietta monouso



10 usa la salvietta per chiudere il rubinetto



11 ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

WORLD ALLIANCE
for **PATIENT SAFETY**

WHO acknowledges the Hôpital Universitaire de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



All illustrated procedures have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material, lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.