

Pulizia e comportamenti igienici durante le emergenze

1.- Premessa

Pulizia e comportamenti igienici, prima ancora della disinfezione, sono due fattori fondamentali per prevenire la diffusione di malattie infettive soprattutto in luoghi dove la concentrazione di persone è molto elevata per cui le condizioni igieniche ambientali sono difficili da gestire.

La pulizia personale e gli atteggiamenti igienici durante il lavoro di ogni giorno nei vari luoghi dove si opera, le indicazioni e i suggerimenti a quanti lavorano e vivono con noi possono mantenere la qualità della vita nelle emergenze a livelli qualitativi accettabili.

In questo capitolo vengono riportate le indicazioni minime indispensabili per la cura e la pulizia della persona e degli spazi condivisi nei campi di accoglienza (cucina, mensa, bagni, eccetera).

2.- Le sorgenti di infezione

Le principali sorgenti di infezione, non solo durante le emergenze ma anche in casa, sono le persone con le quali si viene a contatto, gli animali, i cibi crudi e l'acqua. Ci sono inoltre evidenze che certe aree della casa (o dei servizi nei campi di accoglienza), dove l'acqua è stagnante e i residui organici si accumulano (i lavelli e i relativi scarichi, water, stracci e asciugamani), nelle quali i microbi di specie patogene trovano l'habitat più adatto per la crescita diventando serbatoio di possibili infezioni.

La trasmissione di infezioni durante le emergenze può avvenire in diversi modi.

- In molti casi le infezioni sorgono come il risultato di un contatto diretto con popolazione infetta o animali. La prevenzione di questo tipo di infezione dipende dal modello di relazioni sociali che segue la popolazione coinvolta nell'evento calamitoso ed è diretta responsabilità dell'organizzazione dei soccorsi sensibilizzare la popolazione interessata sui comportamenti da tenere.
- Una elevata percentuale di infezioni insorgono per auto-infezione a causa della flora batterica presente sul proprio corpo. L'igiene personale gioca un ruolo fondamentale nella riduzione dei rischi di infezione.
- Le infezioni gastrointestinali molto spesso insorgono per ingestione di cibi o acqua contaminati o per trasmissione diretta dei microbi dalle mani infette alla bocca. In aggiunta, altre infezioni, quali l'epatite A, possono insorgere per entrambe le cause sopra citate.
- Le infezioni possono anche essere trasmesse indirettamente, ad esempio con il trasferimento dei batteri dalle superfici al nostro corpo. Sebbene i batteri non possano crescere in assenza di acqua, molte specie possono sopravvivere in numero sufficiente e per un sufficiente periodo di tempo sulle superfici in modo tale da rappresentare un pericolo per le infezioni che possono causare. Microrganismi trasferiti in piccole quantità dalle superfici agli alimenti cucinati, si possono moltiplicare rapidamente nel cibo se conservato a temperatura ambiente. Questo può accadere anche ai microrganismi che si annidano su asciugamani, stracci ed asciughini umidi lasciati a temperatura ambiente. Anche i virus e i parassiti possono sopravvivere abbastanza a lungo sulle superfici tanto da causare infezioni. Le superfici più importanti che possono essere causa di contaminazione sono le mani, il contatto tra le mani e le superfici dove si cucinano gli alimenti e gli utensili utilizzati. Di solito non esiste una sufficiente consapevolezza della possibilità di contaminazione incrociata tra le mani e le superfici, gli asciugamani e gli asciughini apparentemente puliti.

- Gli insetti e gli animali sinantropi possono agire da vettori per il trasferimento di infezioni (sono detti sinantropi gli animali che condividono gli spazi nei quali vive l'uomo e possono essere gli animali domestici, i topi, o altro).
- Le infezioni attraverso le vie aeree possono verificarsi a causa della contaminazione della pelle o a causa di aerosol presenti nell'aria.

I vettori degli elementi patogeni all'interno del corpo umano sono principalmente sei:



Esistono molte procedure, anche elementari, per prevenire le infezioni e la relativa trasmissione di malattie in ambiente domestico che possono essere trasferite nelle emergenze non epidemiche; in particolare nei campi di accoglienza.

Queste possono essere suddivise in quattro aree principali.

- 1.- Norme generali per l'igiene nei servizi (cucine, bagni, aree comuni, eccetera)
- 2.- Igiene degli alimenti
- 3.- Acqua potabile
- 4.- Igiene personale

Pericoli di infezione relativi all'ambiente domestico

Ambiente	Probabilità di contaminazione	Rischio di trasmissione microbica	Valutazione dei bisogni di decontaminazione	Approccio alla disinfezione
Toilets, Tubi a U, etc.	Alta	Occasionale	Occasionale	Uso periodico del disinfettante
Panni umidi /utensili	Alta	Costante	Sempre	Disinfezione prima e dopo l'uso
Mani e superfici di contatto con il cibo	Occasionale	Costante	Sempre	Disinfezione prima e dopo l'uso
Pavimenti, pareti, etc.	Bassa	Occasionale	Relativamente bassa salvo alcuni casi (perdite)	Disinfezione in accordo alle circostanze

3.- Pulizia e igiene della persona.

La pulizia delle mani e della propria persona, è una vera misura di prevenzione contro le malattie infettive; questa definizione diventa particolarmente vera quando una popolazione vive in condizione di emergenza. L'assenza di elementari norme igieniche può diventare la principale causa di diffusione di malattie infettive all'interno dei campi di raccolta e contagiare sia i sinistrati che i soccorritori portando al collasso l'intera struttura di soccorso.

3.1.- Pulizia delle mani

Lavarsi le mani con cura è, secondo gli esperti, il modo più semplice per limitare la diffusione di microrganismi nocivi e per proteggersi dalle malattie. Sulle mani trasportiamo molti virus e batteri; alcuni innocui altri capaci di scatenare diversi disturbi, dai dolori addominali alle malattie respiratorie.

Sciacquarsi le dita sotto il getto del rubinetto, per di più senza sapone, non equivale a lavarsi le mani: germi e sporcizia non vengono eliminati dall'acqua ma restano appiccicati alla pelle. Inoltre, limitare il lavaggio ad una strofinata sommaria con acqua e sapone può non bastare.

Di seguito vengono riportate le regole per una buona igiene delle mani.

- Rimboccatevi le maniche fino al gomito e rimuovete gli anelli dalle dita, gli orologi e i braccialetti dai polsi.
- Bagnate le mani sotto il getto dell'acqua corrente; meglio se calda. Quest'ultima, rispetto all'acqua fredda, ha la proprietà di ammorbidire il grasso della pelle e facilitare il meccanismo

col quale il sapone asporta la sporcizia. Insaponatele con cura e strofinatele vigorosamente fino ai polsi. Il sapone deve trasformarsi in morbida schiuma in grado di emulsionare ed asportare i grassi in eccesso e la sporcizia che si è depositata sulla pelle. Risciacquate accuratamente.

- Asciugate le mani tamponandole leggermente dai polsi verso le dita. Non le strofinate, soprattutto se la pelle è secca o sensibile; in questo modo si potrebbero favorire abrasioni e screpolature. Asciugatele bene perché sulla pelle umida i germi rimasti si moltiplicano in fretta.
- Nelle emergenze o in caso di promiscuità, evitate di utilizzare asciugamani in comune con altre persone. Se possibile utilizzate asciugamani e fazzoletti di carta monouso oppure un asciugamani personale che si avrà cura di mantenere pulito e asciutto.

Attenzione, però, a non cadere nell'errore opposto e correre in continuazione a lavarsi le mani soltanto perché si ritiene che sia giusto farlo spesso. I lavaggi troppo frequenti con saponi aggressivi, possono alterare la pellicola di grasso naturale della pelle che contribuisce a mantenerla ben idratata e impermeabile ai germi e alle sostanze irritanti. Privata da questa naturale protezione, la pelle delle mani diventa subito asciutta e può screpolarsi; soprattutto nei mesi invernali.

In quali occasioni è indispensabile lavarsi con cura le mani? Vediamo le più comuni.

- Prima dei pasti. E' utile non fare entrare in bocca, insieme al cibo anche microrganismi nocivi.
- Prima di medicare una ferita. I batteri presenti sulle mani possono facilmente penetrare attraverso abrasioni, graffi e ferite, raggiungere il circolo sanguigno e diffondersi nell'organismo.
- Prima di toccare gli occhi. In modo particolare quando si mettono e tolgono le lenti a contatto.
- Dopo aver usato il bagno. Il water, le maniglie e i rubinetti possono essere contaminati da microrganismi nocivi che sopravvivono anche sulle mani. Ricordiamoci che una delle vie preferenziali per le infezioni di tipo fecale-orale è la seguente:

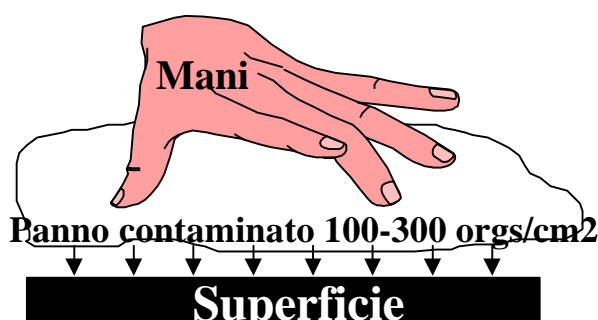
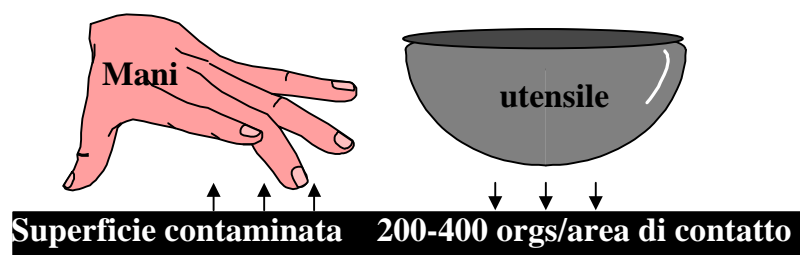
il bagno → le mani → la bocca → l'intestino.

- Dopo aver soffiato il naso, soprattutto se si è raffreddati.
- Al cambio dei pannolini. Il sederino di un bambino pullula di virus e batteri che possono provocare disturbi intestinali agli altri bambini e agli adulti.
- In cucina. Specialmente dopo aver maneggiato carne, pollame, pesce e uova crudi. Su questi alimenti possono moltiplicarsi i batteri delle tossinfezioni alimentari come le salmonelle.
- Nelle mense; prima di iniziare la distribuzione del cibo.
- Dopo aver toccato gli animali.
- Dopo aver terminato qualsiasi lavoro per il quale sono stati indossati i guanti di gomma. All'interno dei guanti, favoriti dall'umidità, possono moltiplicarsi funghi, lieviti e muffe capaci di scatenare irritazioni della pelle.

In particolare, soprattutto quando si è a contatto con alimenti, è opportuno evitare di toccarsi i capelli, grattarsi o sfregarsi qualsiasi parte del corpo (soprattutto le parti intime) schiacciarsi foruncoli, eccetera.

Toccarsi, diventa molto spesso un gesto inconsapevole quindi molto pericoloso dal punto di vista igienico; soprattutto quando si preparano e si distribuiscono pasti.

TRASMISSIONE DI MICROBI SU SUPERFICI



3.2.- Pulizia e igiene del corpo

Oltre alla pulizia delle mani, una grande importanza riveste la cura del corpo durante le emergenze. Un eccesso di impegno e di fatica, il non sentirsi a proprio agio, la difficoltà di avere condizioni ideali: acqua calda ed abbondante, per esempio, possono portare soccorritori e rifugiati a ridurre le attenzioni per la cura e la pulizia del proprio corpo. In questo modo, a causa della scarsa igiene, si possono moltiplicare le occasioni di contagio tra la popolazione dei campi.

Di seguito vengono riportate alcune regole fondamentali per la pulizia e l'igiene del corpo che, sicuramente ognuno di noi conosce, ma che è bene ricordare.

- Lavarsi regolarmente; se possibile fare almeno una doccia giornaliera. Soprattutto se durante la giornata si sono eseguiti lavori faticosi e in condizioni igieniche precarie o se c'è stata un'abbondante sudorazione.
- Dopo essersi lavati asciugarsi con cura, le zone umide del corpo favoriscono la moltiplicazione della flora batterica e dei funghi.
- Non usare asciugamani e accappatoi in comune con altre persone.
- Nei campi di accoglienza possono essere presenti persone di credo e religione diversa. E' bene essere discreti e rispettosi soprattutto quando si opera in un paese straniero. Evitare quindi di girare per il campo con il solo asciugamani intorno alla vita. L'ideale è portare un accappatoio che permette una asciugatura efficace di tutto il corpo e la massima discrezione anche se le docce o la sorgente d'acqua per la pulizia personale sono dalla parte opposta del campo.
- Cambiarsi regolarmente e mantenere puliti i vestiti; in modo particolare la biancheria intima.
- Anche se si è molto stanchi, è meglio lavarsi e cambiarsi alla sera prima di coricarsi. In questo modo si evita di trasferire in branda o nel sacco a pelo parte dello sporco e dei patogeni. Inoltre, quando si è puliti, si riposa meglio.
- Durante i lavori, evitare di entrare a contatto diretto dello sporco con le mani e il corpo. Indossare stivali, guanti, grembiuli e tute da lavoro dove lo si ritenga necessario.

- Quando si lavora a contatto con gli alimenti è necessario coprire i capelli e indossare guanti a perdere o lavarsi con cura le mani dopo ogni operazione (soffiarsi il naso, andare in bagno, eseguire qualche lavoro esterno alla mensa, eccetera).

4.- Regole per la prevenzione di malattie a trasmissione orale-fecale.

Di seguito vengono riportate alcune semplici regole che dovrebbero permettere di ridurre i rischi di contrazione di malattie a trasmissione fecale-orale; le più diffuse durante le emergenze e dove la concentrazione di persone con bassi standard igienici è elevata.

- ❶ Bere soltanto acqua sicura, ovvero acqua che sia stata bollita, o disinfettata con cloro o iodio, o acqua minerale imbottigliata, la cui bottiglia venga aperta in vostra presenza.
- ❷ Evitare il ghiaccio, a meno che non si sia assolutamente sicuri che esso è stato prodotto con acqua sicura.
- ❸ Consumare soltanto cibo che sia stato cotto accuratamente e che sia ancora caldo nel momento in cui viene servito.
- ❹ Proteggere gli alimenti dagli insetti molesti per mezzo di reticelle, o in appositi contenitori; refrigerare immediatamente dopo la preparazione i cibi che non vengono consumati subito.
- ❺ Evitare frutti di mare e pesce crudi.
- ❻ Evitare di consumare verdure e frutta cruda, a meno che non siano state lavate, sbucciate, preparate da voi stessi ricordando il detto: cuocilo, sbuccialo, o lascialo stare.
- ❼ Bollire il latte non pastorizzato prima di consumarlo.
- ❽ Evitare gelati e dolci alla crema che potrebbero essere stati confezionati con latte non pastorizzato o avere subito ricontaminazione.
- ❾ Assicurarsi che i cibi acquistati da venditori ambulanti siano stati completamente ed accuratamente cotti in vostra presenza e non contengano parti crude.
- ❿ Lavare sempre accuratamente le mani dopo essere stati al gabinetto e prima di mangiare.

4.1 - Provvedimenti nei confronti del paziente, di conviventi e di contatti in caso di infezione

Nei casi di infezione vanno osservate regole di isolamento enterico (uso di guanti nel caso di possibile manipolazione o contatto con materiali contaminati e uso di grembiuli in caso di possibilità di insudiciamento, per prevenire la trasmissione di infezioni trasmesse per mezzo del contatto diretto o indiretto con le feci).

Le feci e gli oggetti da esse contaminati debbono essere disinfettati.

E' indicata una pulizia terminale della stanza di degenza del paziente

I pazienti debbono astenersi dalle attività che comportino manipolazione di alimenti o assistenza sanitaria e all'infanzia fino al risultato negativo di due coprocolture eseguite su campioni fecali raccolti a non meno di 24 ore di distanza l'uno dall'altro e a non meno di 48 ore dalla interruzione del trattamento antimicrobico.

I conviventi ed i contatti di un caso di infezione debbono essere sottoposti a sorveglianza sanitaria per almeno 7 giorni dall'ultimo contatto con il paziente e alla effettuazione di coprocolture di controllo per coloro che siano impegnati in attività che comportino manipolazione di alimenti o assistenza sanitaria e all'infanzia, oppure nelle situazioni in cui sia verosimile un alto rischio di trasmissione.

I conviventi ed i contatti debbono essere istruiti sulla necessità dell'accurato lavaggio delle mani dopo l'uso dei servizi igienici e prima della manipolazione di alimenti o della cura di malati e bambini.

In caso di vomito e diarrea profusa, in attesa di un adeguato trattamento in ambiente ospedaliero, può essere somministrata al paziente una soluzione reidratante orale. Gli ingredienti per la preparazione in ambito domestico di una soluzione reidratante orale sono:

- 3,5 grammi di sale da cucina (un cucchiaino circa)
- 40 grammi di zucchero
- 2,5 grammi di bicarbonato di sodio
- 1 grammo di cloruro di potassio

sciolti in un litro di acqua (bollita o disinfettata chimicamente)

I farmaci antidiarroici che inibiscono la motilità intestinale sono controindicati perché possono prolungare il decorso della malattia.

4.2.- Come si previene l'infezione

Per tutte le malattie a trasmissione fecale, lo scrupoloso rispetto di elementari norme igieniche è fondamentale, a livello individuale, per la prevenzione della dissenteria bacillare e delle altre forme di shigellosi. (vedere le 10 regole d'oro). A livello collettivo la prevenzione delle malattie a trasmissione fecale-orale si realizza attraverso il corretto smaltimento ed allontanamento dei rifiuti solidi e liquidi, la disponibilità di acqua per uso umano sicura e controllata, l'igiene degli alimenti.

La scrupolosa igiene personale è fondamentale per la prevenzione di malattie a trasmissione fecale-orale; in particolare modo, le mani debbono essere sempre accuratamente lavate con acqua e sapone dopo avere usato i servizi igienici o dopo l'assistenza a pazienti, utilizzando anche spazzolini per pulire le unghie e asciugamani individuali o di carta; nel caso della shigellosi, infatti, l'infezione può manifestarsi anche in seguito all'ingestione di cariche infettanti minime (a 10 a 100 microrganismi).

Non è ancora disponibile alcun vaccino nei confronti della dissenteria bacillare. I tentativi di allestire vaccini orali non hanno finora fornito i risultati sperati.

Le Shigelle sono sensibili all'azione dei comuni detergenti e disinfettanti. Una buona soluzione disinfettante ad uso domestico può essere ottenuta diluendo 1 cucchiaino da tavola di comune candeggina in 1 litro d'acqua. La soluzione così ottenuta può essere utilizzata per la disinfezione di posate, stoviglie ed altri utensili, di servizi igienici e di biancheria. Può essere usata anche per disinfettare frutta e verdura da consumare crude, che dovranno successivamente essere abbondantemente risciacquate con acqua sicura (bollita o disinfettata in altro modo). La comune candeggina può essere usata anche per "disinfettare" l'acqua da bere: in questo caso, per evitare sapori sgradevoli, il quantitativo da usare è un cucchiaino da tè in un litro d'acqua. La soluzione così preparata deve essere lasciata riposare per circa un'ora prima del consumo.

In commercio sono disponibili preparati già pronti per la disinfezione in ambito domestico di acqua e altri potenziali veicoli di infezione.