

## Manuale d'igiene

### L'igiene delle mani

Occorre che i bambini vengano sensibilizzati rispetto all'importanza di lavarsi le mani dopo ogni contatto dubbio, specialmente con un **animale**, dopo essere andati al bagno, prima di mangiare o di **toccare** una persona **infezi** sensibile alle **oni**.

Lavarsi le mani deve diventare un riflesso condizionato intelligente.

Però, **lavarsi** le mani non vuol dire bagnarle con l'acqua fredda. Una buona sequenza di lavaggio richiede di:

- togliere ogni tipo di anelli;
- bagnare le mani in acqua tiepida;
- strofinare con cura in tutti gli angoli difficili e sotto le unghie con un prodotto **detergente** appropriato per più di trenta secondi. È importante produrre una buona quantità di schiuma per staccare i **microbi**;
- **sciacquare** le mani;
- asciugare le mani con un tessuto pulito.

Perché le unghie abbiano maggiori possibilità di restare **pulite**, è bene che siano corte, ma non tagliate fino alla pelle.

### L'igiene orale

Deve basarsi sull'eliminazione dei residui dei pasti e della placca dentale, sulla cura quotidiana delle gengive e sulle visite regolari all'odontoiatra. Bisognerebbe **lavarsi** i denti dopo ogni pasto, o come minimo due volte al giorno, secondo una tecnica efficace (sequenza "Spazzolare i denti"):

- dentifricio; - **spazzolatura** dall'alto in basso con un lieve movimento rotatorio, davanti, dietro e sopra i denti, per tre minuti;
- sciacquare la bocca.

L'idea di astenersi dal portare le dita o degli oggetti alla bocca dovrebbe fissarsi nella mente di

tutti. Infine, da non dimenticare che lo zucchero e le caramelle favoriscono la **proliferazione microbica**. **L'igiene**

### **ne del corpo**

Quando è **sporco**, il nostro corpo è il terreno ideale per lo sviluppo dei **microbi**. La polvere, il sudore e le altre

### **secrezioni**

corporee e il calore sono altrettanti fattori che favoriscono la moltiplicazione microbica. Per questo, ogni attività fisica deve essere seguita da una

### **doccia**

o un bagno, con l'uso appropriato di un

### **detergente**

Le secrezioni quotidiane, inoltre, bastano da sole a favorire la crescita dei **microrganismi**, anche senza aver compiuto sforzi fisici. La doccia quotidiana per tutti deve quindi diventare un'abitudine irrinunciabile.

Inoltre, non bisogna trascurare di indossare abiti **puliti** e di cambiarsi la biancheria intima tutti i giorni.

Non tutti hanno chiaro il senso di questa necessità, perché non tutti sanno che un tessuto può contenere più di 10<sup>5</sup> germi per cm<sup>2</sup> dopo essere stato indossato per una sola giornata (Scott & Bloomfield).

Sebbene l'uso dello **shampoo** e la spazzolatura dei capelli siano entrati tra le abitudini igieniche relativamente frequenti delle popolazioni dei paesi sviluppati, la

### **pediculosi**

del cuoio capelluto ("i pidocchi") continua a imperversare in ambiente scolastico.

Il pidocchio misura da 2 a 3 mm, la femmina depone una dozzina di uova (lendini) al giorno alla radice dei capelli; le uova si schiudono nel giro di una settimana e in capo a 15 giorni il pidocchio è adulto. I pidocchi possono vivere 2 mesi e provocano forti **pruriti**.

Il trattamento locale si basa **sull'applicazione** di uno speciale shampoo antiparassitario.

Occorre poi passare sui capelli un pettine a denti fitti per eliminare i lendini.

La **biancheria** del letto, i cappelli e le sciarpe devono essere lavati a 60 °C o a temperature superiori, se il tessuto lo consente.

Per evitare la pediculosi:

- spazzolare e pettinare ogni giorno i capelli del bambino (da una a tre volte alla settimana secondo le attività del bambino);
- controllare regolarmente i capelli;
- evitare lo scambio di berretti e di sciarpe;
- cambiare la biancheria del letto almeno una volta alla settimana.

## **L'igiene del naso**

I concetti di **autocontaminazione** e di contaminazione veicolata dall'aria dovrebbero fissarsi nelle menti con l'immagine di un naso. Un naso che gocciola o uno

### **starnuto**

sono altrettanti fonti di forte disseminazione microbica, dato che le secrezioni nasali sono altamente contaminanti.

La soluzione, peraltro, è semplice e "a portata di tasca", ed è il **fazzoletto** di carta "usa e getta".

Il frequente svuotamento delle narici evita l'accumulo di

### **microbi**

e ne riduce la

### **disseminazione**

.

Comunque, anche questo semplice **gesto** richiede un minimo di educazione:

- porre il fazzoletto sul naso;
- chiudere una narice con un dito e soffiare dall'altra;
- ripetere l'operazione finché la narice non è vuota;
- passare all'altra narice;
- asciugarsi il naso;
- gettare il fazzoletto pieno di **microbi**.

Attenzione alle **irritazioni** causate dalle frequenti soffiature. L'operazione va sempre eseguita con delicatezza, usando un fazzoletto di carta o un tessuto quanto più morbido possibile.