

Lavarsi le mani

Maurizio Bonati

Dipartimento di Sanità Pubblica
Istituto di Ricerche Farmacologiche
Mario Negri IRCCS, Milano
maurizio.bonati@marionegri.it

Come per la SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) nel 2002-3 e la MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*) nel 2012 anche per il recente coronavirus, il 2019 di Wuhan, non c'è un vaccino e non c'è una cura specifica. C'è però la possibilità di una diagnosi rapida (più rapida che in precedenza) sia per aver isolato e sequenziato rapidamente il virus, che per le iniziative di controllo e sicurezza adottate. Bene, sì ma poi non tanto. Nell'attesa e nella speranza che la forma grave della sindrome respiratoria si esaurisca con un numero limitato di decessi che fare? Per sviluppare un vaccino ci vogliono mesi. Gli inibitori delle proteasi dei coronavirus sono ancora in fase di sviluppo dopo quasi 20 anni dalla SARS. I coronavirus hanno caratteristiche simili agli enterovirus che continuano a provocare una infezione comune dei bambini chiamata malattia mani-piedi-bocca per la quale non c'è ancora un trattamento antivirale efficace che, se disponibile, si sarebbe potuto testare in questa occasione¹. Gli elogi sprecati, anche a fini politici, per il lavoro svolto dagli operatori dell'ospedale Spallanzani di Roma e di tutti coloro che si sono prodigati nel corso dell'emergenza risultano inappropriati e un poco ipocriti se confrontati alle risorse pubbliche investite in ricerca, sviluppo, innovazione e assistenza (anche) nel settore malattie infettive.

La vaccinazione antinfluenzale indicata da alcuni è di nessuna efficacia preventiva nei confronti dei coronavirus e anche di scarsa utilità nel favorire una diagnosi di esclusione, data la scarsa efficacia dei vaccini antinfluenzali².

Anche l'uso degli antivirali per ridurre la trasmissione o le complicazioni delle basse vie respiratorie, come è stato documentato per l'oseltamivir in caso di influenza negli adulti e nei bambini, è inefficace³.

Quindi, Ok la terapia sintomatica, ma per la prevenzione? L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) così declama⁴:

Basic protective measures against the new coronavirus

Wash your hands frequently

Wash your hands frequently with an alcohol-based hand rub or soap and water.

Why? Washing your hands with an alcohol-based hand rub or soap and water kills the virus if it is on your hands.

Dovere? è soltanto lavarsi le mani quando sono sporche!

Diana Rigg



in *Il velo dipinto*, 2006,
regista John Curran

EDITORIALE

Ma come, con alcune decine di migliaia di contagiati (il 10% in forma grave, rari i casi pediatrici), con qualche centinaia di decessi (prevalentemente in Cina, con sporadici casi) la prima indicazione è lavarsi frequentemente le mani? È questa una delle domande più frequenti che la maggioranza dei cittadini si pone. Cittadini con una enorme povertà educativa sanitaria, esposti ad informazione battente, spesso disinformativa e ansiogena.

Ebbene sì. La prima cosa efficace da fare è lavarsi le mani⁵. Non solo contro i coronavirus, ma anche contro molti altri patogeni.

L'igiene delle mani è un elemento fondamentale per prevenire la diffusione delle infezioni sia per l'OMS⁶ che per i *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) di Atlanta⁷. Lavarsi bene le mani è un gesto semplice e poco costoso che, per essere efficace, deve durare dai 40 ai 60 secondi.

La tecnica di igiene delle mani in sei fasi come raccomandato dall'OMS è importante per garantire una pulizia accurata, tuttavia l'apprendimento e la memorizzazione dei passaggi rappresentano una barriera alla sua adozione. Per aiutare i bambini a imparare e ricordare la tecnica corretta è stata composta anche una filastrocca musicale sul ritmo di "Fra Martino campanaro"⁸. Per gli adulti può essere invece utile cantare due volte "Tanti auguri a te" come è nel caso di Boris Yelnikoff (Larry David) il protagonista del film *Basta che funzioni* di Woody Allen del 2009. Cantare non uccide i patogeni, ma predispose a lasciare le mani sotto l'acqua il tempo sufficiente per pulirle in modo appropriato: almeno 20 secondi e non massimo 15 come fa la maggioranza della popolazione. A questo proposito si sono anche sviluppati modelli matematici per ottimizzare modalità e durata del lavaggio⁹. Di particolare importanza è il lavaggio delle mani da parte degli operatori sanitari: il gesto più semplice ed efficace per ridurre il rischio di infezioni correlate all'assistenza (ICA) e la diffusione dell'antibiotico-resistenza. Una procedura che l'OMS ribadisce il 5 maggio di ogni anno promuovendo la Giornata mondiale per il lavaggio delle mani. Se a tanto si è costretti vuol dire che il lavarsi le mani è ancora una pratica largamente disattesa.

Quando lavarsi le mani (p. es., prima: mangiare, maneggiare o consumare alimenti; dopo: aver tossito, starnutito o soffiato il naso, essere stati a stretto contatto con persone ammalate, essere stati a contatto con animali, aver usato il bagno, aver cambiato un pannolino, maneggiato soldi, aver usato un mezzo di trasporto, aver soggiornato in luoghi molto affollati) viene insegnato nelle scuole dell'infanzia, ma solo il 36% degli aventi diritto va all'asilo in Emilia Romagna e il 2% in Calabria¹⁰.

L'atto di lavarsi assume anche un significato simbolico di purificazione ogni volta che ci si rivolge al Divino con un'offerta o una preghiera in tutte e tre le religioni monoteiste¹¹⁻¹³. Numerose altre situazioni richiedono lavaggi meno rituali e più a scopo igienico, come quelle che seguono o precedono un rapporto sessuale, il contatto con un malato, un bisogno corporale... In questo modo i doveri imposti dalle religioni hanno contribuito a ridurre la diffusione di molte malattie: usanze igieniche prima ancora che simboliche.

"Fare meglio con meno" non è solo il paradigma dell'economia circolare parte essenziale di uno sviluppo più sostenibile capace di superare la tripla crisi economica, sociale e ambientale che stiamo vivendo. Così come non

BIBLIOGRAFIA

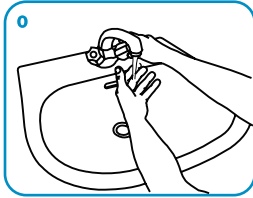
1. Calaway E, Cyranoski D. What scientists want to know about the coronavirus outbreak. *Nature* 2020; 577: 605-7.
2. Jefferson T. Influenza vaccination: policy versus evidence. *BMJ* 2006; 333: 912-5.
3. Dyer O. Cochrane reviewer sues Roche for claiming Tamiflu could slow flu pandemic. *BMJ* 2020; 368: m314 doi: 10.1136/bmj.m314.
4. www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public (ultimo accesso del 5 febbraio 2020).
5. Jefferson T, Del Mar CB, Dooley L, et al. Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 1. Art. No.: CD006207. DOI: 10.1002/14651858.CD006207.pub3
6. www.who.int/gpsc/country_work/en/ (ultimo accesso del 5 febbraio 2020).
7. www.cdc.gov/handhygiene/providers/guideline.html (ultimo accesso del 5 febbraio 2020).
8. Thampi N, Villeneuve LN, Longtin Y. Wash your hands, Brother John! *BMJ* 2019; 367: l6050. doi: 10.1136/bmj.l6050.

COME LAVARSI LE MANI CON ACQUA E SAPONE?

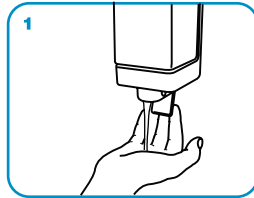
Lavare le mani con acqua e sapone soltanto se visibilmente sporche altrimenti scegliere la soluzione alcolica!



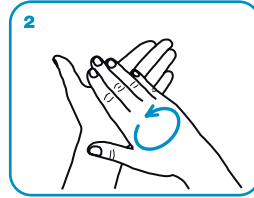
Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi



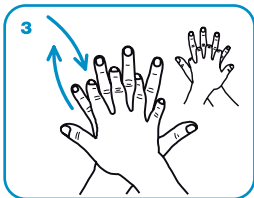
0 Bagnare le mani con acqua.



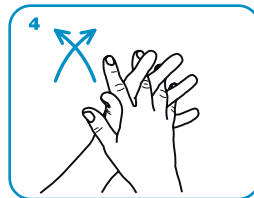
1 Applicare una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



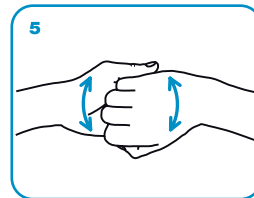
2 Sfregare le mani palmo contro palmo.



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



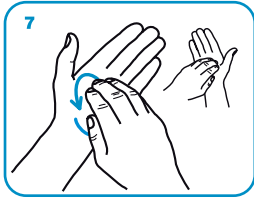
4 Palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro.



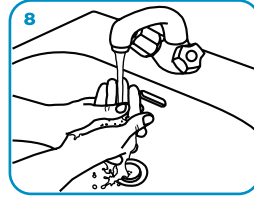
5 Dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro.



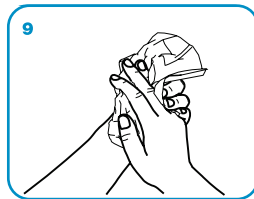
6 Strofinare ruotando il pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa.



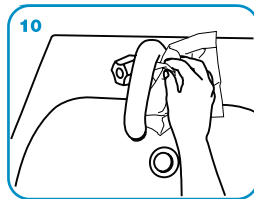
7 Strofinare in avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa.



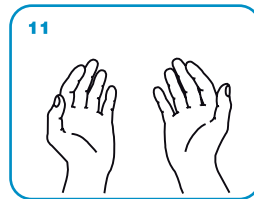
8 Risciacquare bene le mani con l'acqua.



9 Asciugare accuratamente con una salvietta monouso.



10 Usare la salvietta per chiudere il rubinetto.



11 ...una volta asciutte, le mani sono pulite e sicure.

9. Wilson AM, Reynolds KA, Canales RA. Estimating the effect of hand hygiene compliance and surface cleaning timing on infection risk reductions with a mathematical modeling approach. *Am J Infect Control* 2019; 47: 1453-9.
10. Bonati M. Disuguaglianza: una questione meridionale? *Quaderni Acp* 2020; 1: 2.
11. "Lavo le mie mani nell'innocenza, e così faccio il giro del tuo altare, o Signore" (Bibbia, Salmi, 26.6).
12. "Benedetto sii Tu, o Signore, Dio nostro, Re del Mondo, che ci hai santificati con i Tuo precetti e ci hai comandato il lavaggio delle mani".
13. "O voi che credete! Quando vi levate per la preghiera, lavatevi il volto, le mani [e gli avambracci] fino ai gomiti, passate le mani bagnate sulla testa e lavate i piedi fino alle caviglie. Se siete in stato di impurità, purificatevi (Corano, Sura 5, Versetto 6).
14. Bonati M. Spendere con saggezza è fare meglio con meno. *Ricerca & Pratica* 2014; 30: 99-100.

è solo un mantra zen. Lo slogan "Fare meglio con meno" associato a "Scegliere con saggezza" (*choosing wisely*) è ricco di significato, e sempre più ne acquista col passare del tempo, in un mondo che, anche sul versante medico, consuma molto più tempo sul superfluo¹⁴. Ecco: scegliamo con saggezza di lavare le mani, per far meglio, garantendo ciò che è appropriato, spendendo il giusto possibile. **R&P**