

PICCOLI GESTI QUOTIDIANI PER PREVENIRE L'INFLUENZA



Il periodo dell'influenza è uno degli argomenti più comuni in farmacia in questo momento e con esso anche il discorso legato alla prevenzione tramite il vaccino; ma non tutti sanno o si ricordano che oltre a questa tipologia prettamente farmacologica, per prevenire l'ammalarsi bastano semplici gesti che dovremmo sempre fare nel nostro quotidiano e non solo per proteggersi dal Coronavirus.

L'igiene delle mani, ad esempio, è una delle prime regole che viene insegnata ai bambini e rappresenta un gesto che molto spesso viene banalizzato; l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha messo nero su bianco questa sana abitudine con delle linee guida specifiche, promuovendo una campagna di educazione sanitaria sull'argomento.

Il vademecum si sviluppa con queste regole:

- utilizzare sapone liquido e acqua calda;
- applicare il sapone su entrambe le mani e strofinare palmi, dorsi, lo spazio tra le dita e sotto

- le unghie per un tempo di 40-60 secondi;
- risciacquare abbondantemente;
- asciugare con salviette di carta avendo cura di non toccare rubinetto e maniglie con le mani appena lavate se non con una salvietta da gettare poi nella spazzatura.

La pandemia da Sars-Cov-2 ha sicuramente messo sotto i riflettori questo vademecum, ma è bene ricordare che questa pratica deve essere sempre tenuta ben presente anche per evitare virus e batteri di altra origine.

E' necessario aggiungere anche che il lavaggio delle mani va eseguito spesso durante la giornata, soprattutto dopo aver tossito, starnutito o comunque essere stati a contatto con persone ammalate.

Tra le dita risiede un'enorme popolazione di virus e batteri, dei quali solo il 20% sono innocui, mentre la restante parte può essere veicolo di patologie ed è per questo motivo che un'accurata igiene è fondamentale per ogni individuo e ancor di più per chi svolge una professione a contatto col pubblico.

Un altro piccolo accorgimento è quello di aerare spesso gli ambienti in modo che non ristagni aria viziata e soprattutto che i batteri e i virus non possano proliferare e passare da un organismo all'altro, così come è fondamentale coprirsi la bocca quando si starnutisce o si tossisce.

Queste regole rappresentano la prima efficace prevenzione nella trasmissione delle infezioni e sarebbe sufficiente che tutti le tenessero bene a mente, in modo da proteggersi in primis e da non favorire la diffusione dell'influenza.