

LA SALUTE E' NELLE NOSTRE MANI



Abbasso i Microbi!

VADEMECUM

GIORNATA INTERNAZIONALE PER LA PULIZIA DELLE MANI

Il **15 ottobre** si celebra in tutto il mondo la **Giornata Internazionale per la Pulizia delle mani** (*Global Handwashing Day*).

Perchè una giornata dedicata alla pulizia delle mani?

Perchè lavarsi le mani è un gesto **semplice, economico e necessario**. Ed è per questo ritenuto un mezzo di prevenzione efficacissimo contro il contagio di malattie come diarrea e infezioni respiratorie.

I dati di numerose ricerche dimostrano infatti che il corretto lavaggio delle mani con sapone, soprattutto in alcuni momenti della giornata, **può ridurre del 40% la mortalità per diarrea e del 23% l'incidenza della polmonite**: le due principali cause di mortalità infantile (0-5 anni), che insieme provocano ben **3,3 milioni di decessi all'anno!**

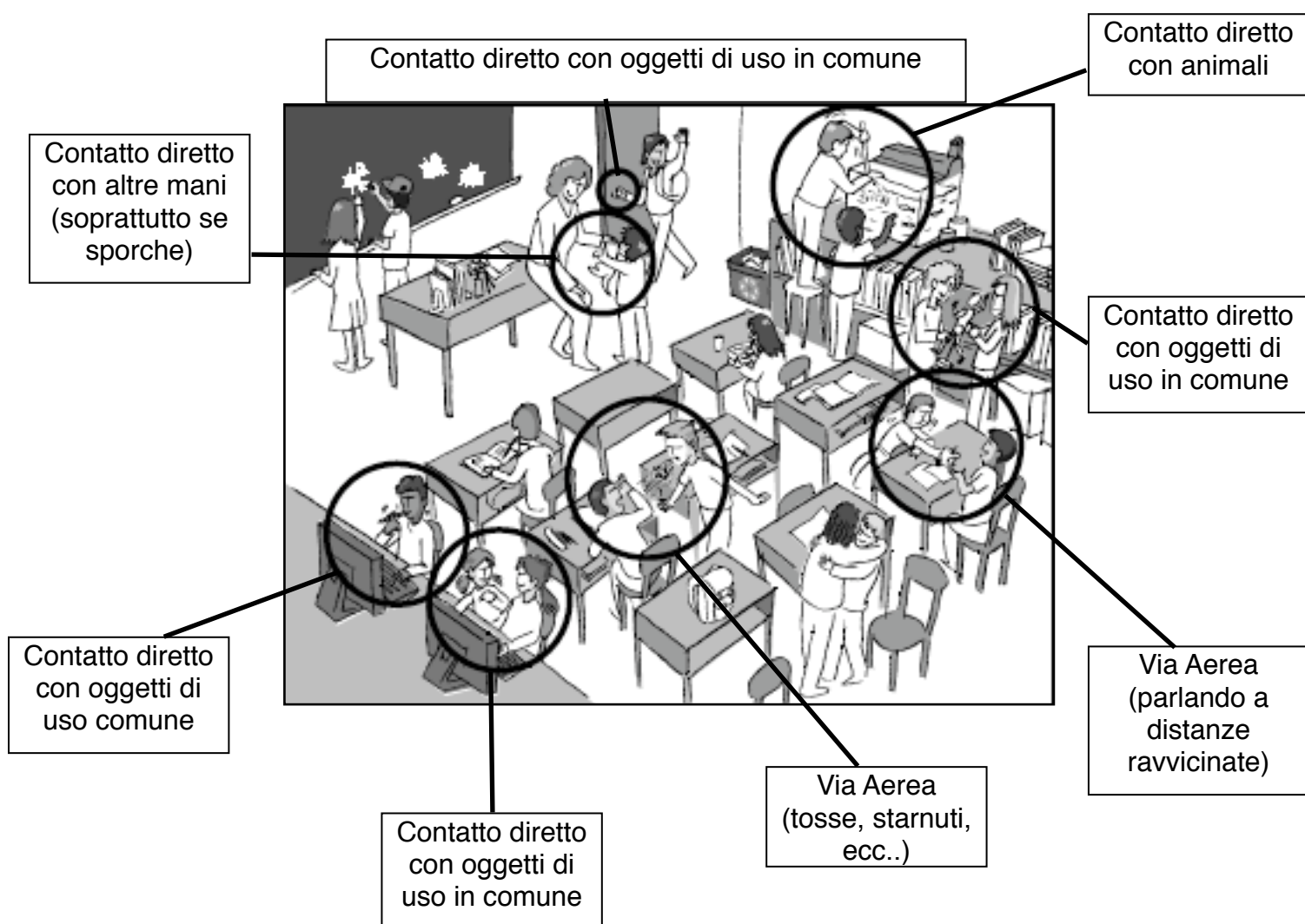
La **Giornata Mondiale della Pulizia delle Mani** serve proprio a questo: a incentivare e promuovere iniziative di sensibilizzazione in tutte le scuole e le comunità del mondo.

La Croce Rossa si impegna a diffondere tra i bambini la cultura dell'igiene delle mani attraverso giochi e attività per imparare e prendere confidenza con due alleati fondamentali: acqua e sapone.

Attività 1: Dove si trovano i batteri?

I batteri si trovano ovunque nell'ambiente (aria, acqua, suolo ed esseri viventi).

Per facilitare la comprensione del concetto di “invisibile” e spiegare come i batteri facciano parte della loro vita quotidiana, ogni bambino dovrà cercare e cerchiare i luoghi nei quali possono nascondersi i batteri e i veicoli attraverso i quali possono venire a contatto.



Ovviamente i siti potrebbero essere molti di più.

I pionieri che guideranno l'attività dovranno spiegare come i batteri facciano parte della vita dell'uomo ed in che modo, attraverso una buona igiene delle mani, possano essere eliminati.

Attività 2: Quando lavarsi le mani?

I bambini dovranno segnalare in quali momenti della giornata è fondamentale lavarsi le mani per evitare le conseguenze causate da virus e batteri.



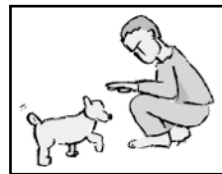
Prima e dopo i pasti



Dopo aver tossito o
starnutito



Dopo esser andati
alla toilette



Dopo aver giocato
con animali domestici



Dopo esser entrati in
contatto con persone
malate



Dopo il gioco

Attività 3: Come lavarsi le mani?

Lavare le mani senza rispettare determinate regole non serve a nulla; si potranno avere sì mani profumate ma con pressappoco la stessa carica batterica presente prima del lavaggio.

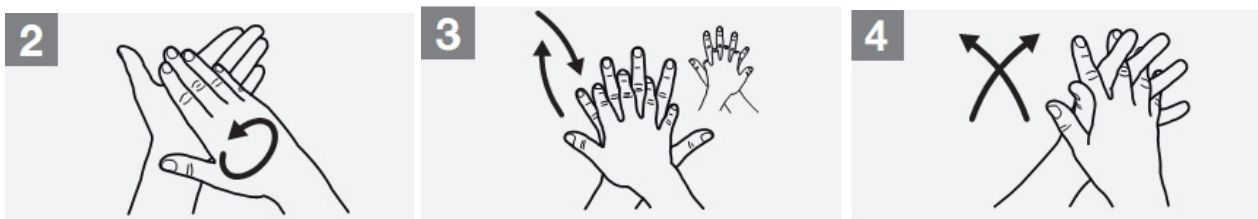
Per una corretta igiene delle mani è opportuno seguire le operazioni riportate nelle figure qui di seguito:



BAGNA LE MANI CON L'ACQUA e APPLICA IL SAPONE oppure

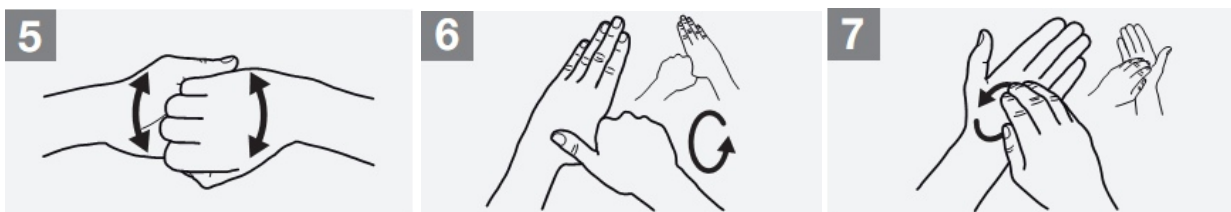


SPRUZZA IL PRODOTTO DISINFETTANTE

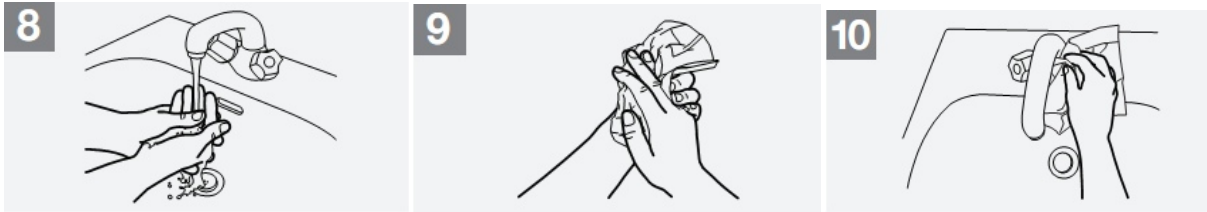


Poi inizia

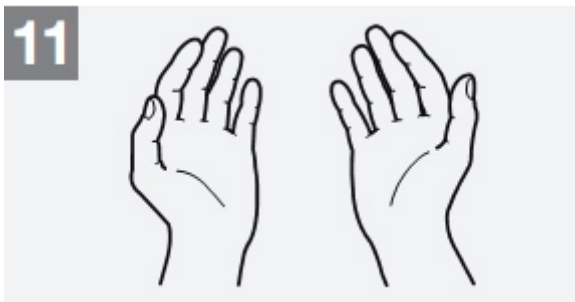
STROFINA PALMO CONTRO PALMO POI IL DORSO E TRA LE DITA



LAVA LE PUNTE DELLE DITA E POI PASSA AI POLLICI E ANCORA UNA VOLTA SUL PALMO CON LE DITA



RISCIACQUA CON ACQUA ASCIUGA LE MANI CON UNA SALVIETTA DI CARTA MONOUSO USA LA SALVIETTA PER CHIUDERE L'ACQUA E POI GETTALA



...ADESSO LE TUE MANI SONO PULITE

RIPETI GLI STESSI GESTI ANCHE QUANDO PULISCI LE MANI CON UN PRODOTTO DISINFETTANTE SENZA ACQUA

Il tempo impiegato per un corretto lavaggio delle mani è di circa 40 - 60 secondi: più o meno la durata della canzone "Tanti Auguri a te" ripetuta 2 volte.
A tal proposito si possono mostrare ai bambini le giuste azioni mimandole cantando insieme la filastrocca.

Attività 4: Attenti ai Microbi!

I giocatori sono liberamente distribuiti nello spazio. Un giocatore designato è il "microbo". Gli altri sono le "mani" che scappano inseguite dal "microbo". Quando una "mano" viene toccata, quindi "sporcata", diventa un "microbo" anche lei. Per non essere "sporcata" può usare la "saponetta" facendo il gesto del lavarsi le mani. Dopo aver usato la "saponetta" però, la "mano" rimarrà ferma immobile finché un'altra "mano" non le darà un bacio sulla guancia e la sbloccherà. Il gioco finisce quando tutte le "mani", essendo state sporcate, sono diventate "microbi".

Attività 5: La corsa dell'Acqua

Dopo aver formato due squadre, ad ogni giocatore viene legato un piede al piede di un componente della stessa squadra (es: piede dx e piede sx). Una volta formate le coppie, viene consegnato un bicchiere colmo d'acqua ad ogni giocatore.

Al "Via" ogni coppia dovrà percorrere un percorso (più o meno difficoltoso a seconda dell'età dei partecipanti) fino ad arrivare ad una bacinella, o brocca, graduata (una per squadra) e versarvi dentro il contenuto del bicchiere. Tutte le coppie dovranno versare l'acqua nella propria bacinella.

Vince la squadra che impiega il minor tempo a svuotare tutti i bicchieri e a riempire maggiormente la bacinella.

Alla fine del gioco tutti i partecipanti si potranno lavare le mani nella bacinella, mettendo in pratica le istruzioni dell'Attività 3.

A seconda del target si possono inserire delle varianti: ad esempio bendare un componente della coppia (per i ragazzi più grandi), oppure far eseguire una staffetta sostituendo i bicchieri con una caraffa (nel caso si disponga di ampi spazi e bambini più piccoli), ecc... .

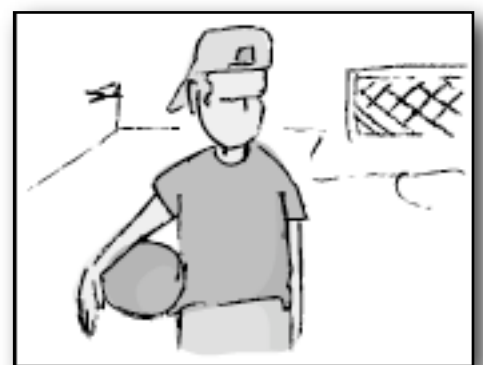
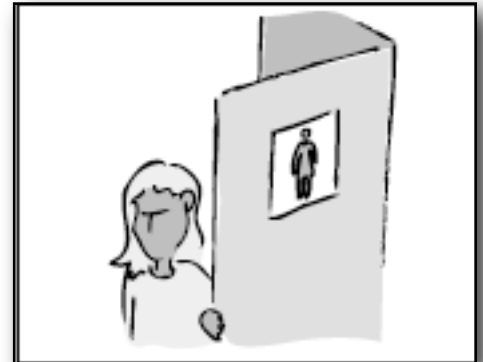
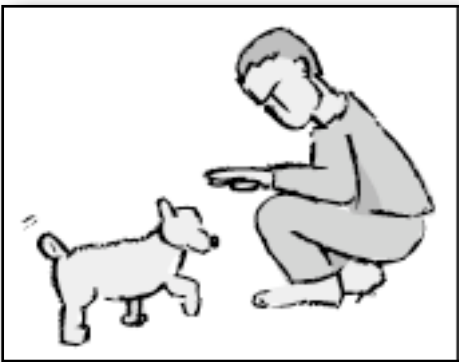
ATTIVITÀ 1

Dove si trovano i batteri?



ATTIVITÀ 2

Quando dobbiamo lavare le mani?



GLOSSARIO DEI TERMINI

Igiene delle mani: Termine generico relativo a qualsiasi azione di pulizia delle mani

PRODOTTI PER L'IGIENE DELLE MANI

Prodotto a base alcolica (per la frizione delle mani): Una preparazione contenente alcol (liquida, gel o schiuma) ideata per essere applicata sulle mani allo scopo di ridurre la crescita dei microorganismi. Queste preparazioni possono contenere uno o più tipi di alcol assieme ingredienti attivi ed umettanti.

Sapone antimicrobico : Sapone (detergente) con agente antisettico in concentrazione sufficiente a ridurre o inibire la crescita dei microorganismi.

Sapone semplice: Detergente che non contiene agenti antimicrobici, o con concentrazioni estremamente ridotte di tali agenti, con la sola funzione di conservanti.

Agente antisettico senz'acqua: Agente antisettico che non richiede l'utilizzo di fonti idriche esogene. Dopo l'applicazione strofinare le mani l'una contro l'altra fino a che l'agente non sia asciutto. Questo termine comprende diversi tipi di prodotti a base alcolica per le mani: formulazioni liquide, gel, schiume.

LINK UTILI

°OMS- Organizzazione Mondiale della Sanità: <http://www.who.int/gpsc/en/>



° Linee Guida sull'Igiene delle Mani: http://www.ccm-network.it/documenti_Ccm/prg_areai/Inf_Oss/Lg_internaz/LG_Oms_05-06.pdf