



# Igiene ed autoprotezione

Alessio Riitano  
Istruttore PSTI – Croce Rossa Italiana

Recapiti:  
E-mail: [alessio.riitano@gmail.com](mailto:alessio.riitano@gmail.com)  
Web: <http://www.aleritty.net>

# Obiettivi:

- Conoscere le basi sulle infezioni e sul sistema immunitario
- Conoscere alcune delle principali malattie infettive e l'autoprotezione da esse
- Basi di prevenzione
- Situazioni a rischio infettivo

# Igiene

Ogni giorno il nostro corpo è esposto a numerosi attacchi da agenti patogeni.

La principale difesa del nostro corpo è l'integrità della cute ed il corretto funzionamento di ogni sua parte.

Purtroppo questo non è sufficiente e determinati patogeni se vengono in contatto con la giusta parte del nostro corpo hanno una altissima probabilità di riuscire a proliferare e dare malattia.

# Igiene

I principali patogeni possono essere di due tipi:

- **Batteri:** sono esseri viventi, costituiti da una o poche cellule. Tendono a moltiplicarsi nel corpo dell'ospite. Non tutti sono patologici ma alcuni sono "autorizzati" e ci aiutano. Una presenza eccessiva va comunque a scapito dell'ospite e provoca malattia
- **Virus:** non sono viventi ma sono costituiti da materiale genetico "incapsulato". Tendono a replicarsi e per farlo hanno bisogno di entrare in una cellula vivente. Il loro proliferare danneggia l'ospite

# Difese

Le nostre difese sono date dai globuli bianchi.

I linfociti sono:

- Linfociti B: Producono gli anticorpi e fagocitano ("mangiano")
- Linfociti T: Uccisione diretta del patogeno.

Ci sono anche altri componenti del sistema immunitario: Macrofagi, neutrofili, complemento ecc. ecc.

# Prevenzione

Ci possono essere vari tipi di prevenzione:

- Il primo e più importante è l'autoprotezione.
- Vaccinazioni
- Screening
- Procedure corrette

# Vaccini

Il vaccino è un "potenziamento" del sistema immunitario, a cui viene fatto "conoscere" un patogeno reso innocuo (e che quindi non può dare malattia) tramite uccisione o altri metodi.

Il sistema immunitario una volta conosciuto un patogeno lo riconosce più facilmente e lo uccide in maniera più rapida ed efficace.

# Screening

Lo screening è un modo di scoprire precocemente le malattie nella popolazione in modo che possano essere curate in maniera più efficace.

Ad esempio ci sono programmi di screening tramite mammografia per il tumore alla mammella o il pap-test per il tumore alla cervice uterina.



# Autoprotezione

L'autoprotezione è il metodo principe per la prevenzione durante l'attività sociale (di qualsiasi tipo).

Viene attuata tramite i Dispositivi Di protezione Individuale (DPI) e tramite una accurata preparazione.

Ad esempio non andare in una scuola elementare a fare formazione se non si è immuni contro le malattie dell'infanzia.

# Lavaggio delle mani

La prima forma di autoprotezione è il lavaggio delle mani.

Per evitare di portare patogeni (innocui sulla cute) sulle mucose (occhi, bocca, naso) nelle quali possono dare infezione.

Date retta a topo gigio!!



# Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



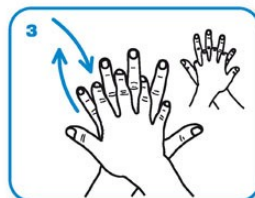
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



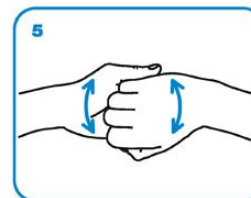
friziona le mani palmo contro palmo



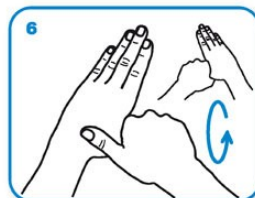
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



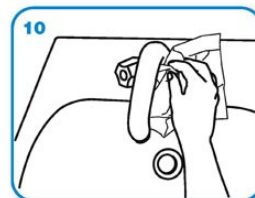
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



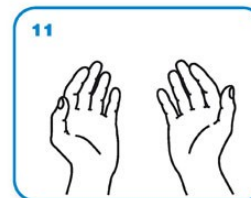
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

# Pulizia

Per quanto riguarda materiali (anche formativi) e mezzi (ambulanze, macchine ecc. Ecc.) ricordiamo che siamo tenuti a proteggere anche l'utente **SUCCESSIVO**.

Quindi disinfettiamo tutto quanto è stato toccato/utilizzato, cambiamo le lenzuola ad ogni utilizzo (anche se apparentemente pulite).

# Trasmissione di malattie infettive

La trasmissione (nel soccorso) può avvenire principalmente per due vie:

- Via aerea → tramite fluidi che stanno nelle vie aeree della persona e che vengono espulsi sotto forma di micro-goccioline tramite tosse, starnuti ma anche il normale respiro
- Contatto diretto → soprattutto con la cute (quindi anche sudore), o fluidi della persona da soccorrere (vomito, feci, sangue ad esempio)

# Via aerea

Tramite micro-goccioline, queste possono restare nell'aria (invisibili) anche alcune ore.

E' la via più comune, può portare malattie come:

**Influenza** → malattia causata da virus influenzali, ha un periodo di incubazione di 24-72 ore e circa 5 giorni di segni e sintomi come febbre, mal di testa, debolezza, tosse (se la febbre dura più di 5 giorni bisogna sospettare un coinvolgimento polmonare)

# Via aerea

**Tubercolosi** → E' una malattia che interessa primariamente i polmoni.

Il batterio della tubercolosi nelle persone sane è asintomatico o dà una febbricola, con debolezza (niente di specifico) ma persiste nel corpo **PER TUTTA LA VITA!**

In caso di cali consistenti delle difese immunitarie il batterio si attiva e dà un quadro con febbre alta, alterazione dello stato di coscienza, difficoltà respiratorie, tosse e possibile interessamento multiorgano.

La TBC è un problema attuale!

# Via aerea

**Meningite** → E' una malattia che provoca una infiammazione delle meningi, nella fase sintomatica si hanno febbre elevata, brividi, malessere generale, rigidità nucale (a dire si), convulsioni, alterazione dello stato di coscienza.

In caso venga trasportata una persona con sospetto di meningite aspettatevi (ed informatevi) che al P.S. vi diano una terapia da eseguire (in genere una o tre pastiglie da prendere)



# Contatto diretto

Il contatto diretto è molto comune nel soccorso in caso non si faccia l'uso dei DPI!

Tramite fluidi come il sangue, l'urina, le feci ed il vomito si possono contrarre (ad esempio) le seguenti malattie:

Epatite virale B o C  
AIDS

# Epatite virale

Sono malattie del fegato causate da vari virus, le più importanti nel soccorso sono HBV ed HCV

Possono persistere per tutta la vita e dare sintomi come debolezza, mancanza d'appetito, nausea, vomito, dolori nel quadrante addominale superiore destro, ittero.

Dalle epatiti B e C non si guarisce! Si rischia il trapianto di fegato e/o la vita

# AIDS

Sindrome da immunodeficienza umana acquisita

E' una malattia causata dal virus dell'immunodeficienza umana (HIV) che provoca un drastico calo delle difese del nostro organismo, esponendoci ad altre malattie anche letali.

L'infezione è subdola in quanto si manifesta anche dopo anni dal contagio e darà debolezza, febbre, perdita di peso, micosi diffuse, aumento di volume dei linfonodi e molti altri.

In seguito le infezioni diventano così gravi che comportano la morte della persona

**Per l'AIDS (al momento) non c'è cura!**

# Vettori di infezione

- Sangue: HIV, HBV, HCV
- Fluidi corporei: Tubercolosi(tosse), HIV(sperma), Influenza, Mononucleosi, Varicella
- Contatto diretto cutaneo: micosi
- Altri: HAV(orofecale), Tetano(spore-terriccio), malaria (inoculazione)

# Comportamenti corretti

- Usare sempre i DPI
- Indossare le maschere se si sospetta malattia a diffusione aerea
- Evitare di fumare, mangiare, e portare le mani alle mucose ed al volto durante il servizio
- Maneggiare con cautela strumenti appuntiti (aghi, siringhe, vetri, forbici)
- Smaltire correttamente i rifiuti
- Lavaggio delle mani
- Lavaggio della divisa

# Comportamenti corretti

In caso di contatto accidentale:

- Lavare abbondantemente con acqua corrente la parte (cute, mucose)
- Far sanguinare la ferita, lavare con fisiologica e disinfettare
- Denunciare l'accaduto al P.S. e farsi medicare dal personale

# Domande?



# Riepilogo

- Il nostro organismo dispone di sistemi di difesa naturali (cute, globuli bianchi)
- Esistono vari tipi di sostanze che danno malattia (batteri, virus ecc. ecc.)
- Esistono vari tipi di difesa che possiamo attuare: (naturali come cute e globuli bianchi, vaccinazioni, autoprotezione)
- L'autoprotezione è la difesa principale da adottare, tramite DPI procedure corrette e regolamenti)