

L'Ordine delle Professioni Infermieristiche di Gorizia propone un piccolo vademecum destinato ai cittadini, al fine di fare chiarezza sull'utilizzo di sistemi di protezione e ridurre il rischio di trasmissione durante le uscite di casa necessarie, come ad esempio per fare la spesa, nel rispetto delle raccomandazioni del Ministero della Salute.

L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) sottolinea che "i guanti sono dispositivi di protezione individuale utili a prevenire le infezioni, ma devono essere utilizzati in modo corretto e soprattutto non devono sostituire il fondamentale lavaggio delle mani, e nemmeno il distanziamento sociale quali baluardi nel contrasto alla COVID-19".

Benché non abbiano la stessa esposizione mediatica delle mascherine, anche i guanti monouso possono essere un'"arma" utile nel contrasto alla diffusione della COVID-19, l'infezione scatenata dal coronavirus SARS-CoV-2. Tuttavia, devono essere utilizzati in modo appropriato, altrimenti rischiano di diventare addirittura controproducenti e aumentare il rischio di infezione. Chi li indossa, del resto, può sentirsi più sicuro ed entrare in contatto con superfici potenzialmente contaminate con maggiore frequenza, rischiando di contagiarsi toccandosi il viso o non rimuovendo i guanti con la necessaria cautela.

Consigli nel corretto utilizzo dei guanti monouso e delle mascherine chirurgiche

Prima di uscire per andare al supermercato effettuare le seguenti accortezze:

1. Lavarsi bene le mani, con acqua e sapone o soluzione idroalcolica (per non meno di 60 secondi, anche nella zona interdigitale e i polsi);
2. Non mettere monili, gioielli, e i capelli, se lunghi, andrebbero raccolti;
3. Mettere in borsa un paio di guanti monouso e un gel idroalcolico;
4. Indossare la mascherina chirurgica, appoggiare la parte più rigida sul naso e aprirla a ventaglio, bloccando gli elastici dietro le orecchie;
Fare attenzione che sia ben aderente sul naso e sotto il mento, in modo da non lasciare spazi; chi utilizza un foulard abbia gli stessi accorgimenti (appoggiare sopra al naso in modo aderente e avvolgere anche il mento chiudendo il foulard dietro la nuca);

Giunti al di fuori del supermercato:

1. rispettare la distanza di minimo 1 metro dagli altri avventori e indossare i guanti;
2. I guanti messi a disposizione dal negozio non hanno taglia, dunque devono essere usati solo per la spesa e, appena finita, vanno tolti e va eseguita subito l'igiene delle mani con gel idroalcolico;

3. Se i guanti li abbiamo noi, devono essere della giusta taglia, non troppo piccoli perché si possono strappare e nemmeno troppo larghi perché tenderebbero a scivolare all'altezza dei polsi;
4. **Una volta indossati i guanti, NON toccarsi viso, maschera, telefono, capelli;**
5. Durante gli acquisti, cercare di porre attenzione a toccare solo ciò che serve da mettere nel carrello;

All'uscita dal negozio:

1. dopo aver riposto le borse nel bagagliaio della macchina, pulirle esternamente (compreso i manici) con uno spray disinfettante e un panno carta, e chiudere con lo stesso panno il bagagliaio;
2. dopo aver riposto il carrello, togliere i guanti monouso con la seguente tecnica (vedi foto):
 - **non toccare mai la parte esterna del guanto, potenzialmente infetta;**
 - pizzicare con l'indice e il pollice la parte superficiale del primo guanto e sfilare per trazione;
 - per il secondo inserire l'indice "libero" come un uncino all'apertura del guanto, all'altezza del polso, e sfilarlo facendo attenzione a non toccare la superficie esterna;
 - i guanti vanno subito gettati nei rifiuti indifferenziati (urbano), perché non vanno mai riutilizzati.
 - È di fondamentale importanza lavarsi immediatamente le mani o usare il gel idroalcolico.

Al rientro a casa:

1. La mascherina va rimossa solo dopo aver tolto i guanti e una volta rientrati a domicilio. Bisogna ricordarsi di lavarsi le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica, prima e dopo aver toccato la mascherina per rimuoverla.
2. Togliere la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore; gettarla immediatamente in un sacchetto chiuso e lavarsi le mani.
3. Le borse della spesa: se sono di stoffa andranno in lavate in lavatrice (ad almeno 60°); se monouso gettate; se in materiale lavabile verranno disinfettate con un panno e un detergente o con alcool, prima di riporle in casa.
4. Se è stato utilizzato un foulard, anche questo va lavato in lavatrice almeno a 60°.

È noto che le persone che indossano i guanti tendono a lavarsi meno le mani, mentre si ricorda, invece, che il lavaggio delle mani assieme al il distanziamento sociale sono i primi interventi per difendersi dal COVID 19.

Per quanto riguarda le maschere filtranti con valvola espiratoria, si sottolinea che non sono idonee, in quanto non controllano l'espirazione di chi le indossa, che con uno stranuto o un colpo di tosse possono spargere goccioline nell'ambiente.

Lo scopo di avere una mascherina o un foulard per coprirsi la bocca e il naso è quello di **proteggere gli altri**, e quindi noi stessi, perché così facendo si riducono contagi.









Sul sito OPI Gorizia si troveranno ulteriori informazioni. Se vorrete porre altri quesiti di nostra competenza inviate a: amministratore@opi-go.it

Per il Consiglio Direttivo
La Presidente - dott.ssa Gloria Giuricin