

ELEMENTI DI IGIENE

DISPENSA

dott. Mario Esposito

(Tecnico della Prevenzione nell'Ambiente e nei Luoghi di Lavoro)

A.S.L. LECCE

Modulo inserito nel Corso di Operatore Socio-Sanitario (OSS)**Durata lezioni teoriche: 10 ore**

Obiettivi formativi: Il modulo si propone di fornire gli elementi base dell'igiene quanto a definizione, concetti di base e compiti. Verranno inoltre sviluppate competenze relative alla prevenzione primaria, secondaria, terziaria ed al ruolo dell'Educazione Sanitaria nella difesa della salute.

Dettaglio modulo:

- Elementi di igiene
- Epidemiologia
- Prevenzione delle malattie
- Isolamento del paziente
- Il lavaggio delle mani
- La pulizia e la sanificazione
- Lo smaltimento dei rifiuti
- Igiene e gestione degli ambienti
- Igiene della persona: interventi assistenziali rivolti alla persona

Premessa

L'igiene è una disciplina medica che ha l'obiettivo di promuovere e conservare la salute, sia individuale che collettiva, attraverso interventi di tipo preventivo e curativo delle malattie.

Oggetto di interesse non è la persona malata, ma quella sana, la finalità è quindi il mantenimento e la difesa della salute.

L'ambito di interesse non è limitato al singolo individuo ma è esteso ad un gran numero di individui che costituiscono una collettività.

Gli interventi non riguardano solo la persona ma anche l'ambiente fisico, biologico e sociale in cui essa vive.

Elementi di Igiene

Il concetto di igiene è strettamente collegato a quello di salute, definito come lo stato di benessere fisico, psichico e sociale della persona. L'igiene è un'esigenza fondamentale dell'individuo ed è un fattore molto apprezzato dallo stesso per la sensazione di benessere che esso provoca. Varia da individuo ad individuo in base alla cultura ed alla presenza di eventuali patologie o menomazioni. Lo scopo della pulizia è quello di mantenere la pelle pulita, facilitando così la funzione protettiva, di secrezione ed assorbente.

L'igiene si occupa dell'ambiente in cui vive l'uomo, dei microrganismi, della produzione e smaltimento dei rifiuti e di ogni altra cosa che può incidere sulla salute.

Lo sviluppo dei metodi di igiene ha portato ad avere:

- adeguati sistemi di potabilizzazione dell'acqua
- di conservazione degli alimenti
- diffusione di campagne di vaccinazione.

Tutto ciò ha portato alla riduzione delle malattie infettive, ma sono aumentate le malattie cronic-degenerative che colpiscono soprattutto gli anziani. Questo fenomeno viene detto transizione epidemiologica.

L'igiene poggia su 3 pilastri principali:

1. L'epidemiologia
2. La promozione della salute e la prevenzione della malattia
3. L'organizzazione sanitaria

Epidemiologia

L'epidemiologia è la disciplina biomedica che studia la distribuzione ed i fattori collegati alle malattie nella popolazione. Avvalendosi della statistica, collabora con altre discipline come la medicina preventiva e clinica, la demografia, la sociologia. Si occupa di analizzare le cause, il decorso e le conseguenze delle malattie.

Gli obiettivi dell'epidemiologia sono:

- Identificare i fattori che causano la malattia o la trasmissione da individuo a individuo;
- Prevenire la diffusione di tutte le malattie (contagiose e non contagiose) nella popolazione.

Prevenzione delle malattie

La malattia è un'alterazione dello stato fisico e/o psichico dell'individuo. La prevenzione si occupa di mantenere inalterata la condizione di salute attraverso delle misure volte al controllo dei fattori di rischio, per impedire l'insorgenza o limitare conseguenze più invalidanti della malattia.

Prevenzione primaria

La prevenzione primaria rappresenta l'aspetto fondamentale della prevenzione e ha lo scopo di impedire o ridurre che si verificano nuovi casi di malattia.

La prevenzione primaria agisce eliminando le cause ed i fattori di rischio che determinano la malattia.

Prevenzione secondaria

Ha l'obiettivo di ridurre il numero totale dei soggetti malati riducendo la durata della malattia. La prevenzione secondaria agisce attraverso il riconoscimento precoce di una malattia (diagnosi precoce).

Prevenzione terziaria

Cerca di limitare al minimo le complicanze gli esiti permanenti una volta che la malattia si è instaurata. La Prevenzione terziaria permette di ridurre la disabilità, minimizzare le sofferenze e gli effetti negativi provocati dalle malattie.

Isolamento del paziente

L'isolamento è usato per i pazienti che sono infetti da agenti infettanti e che richiedono precauzioni aggiuntive rispetto alle precauzioni standard usate per tutti i pazienti. L'isolamento è usato per ridurre al minimo il rischio di trasmissione degli agenti patogeni alle altre persone, in particolare alle persone più fragili, ed allo staff di assistenza.

Il paziente per il quale si rende necessaria la procedura di isolamento è normalmente allocato in stanza singola, oppure possono condividere la stessa stanza pazienti che condividono la stessa patologia. La stanza di degenza deve essere equipaggiata di servizi igienici e bagno in camera, in modo tale da evitare l'uscita del paziente.

Regole generali

Pasto: i pasti possono essere serviti utilizzando normali stoviglie e posate, che dopo l'uso devono essere lavate in una lavastoviglie in grado di disinfettarli, con un risciacquo finale di 1 minuto a 80° o 3 minuti a 71°. Le stoviglie e le posate monouso devono essere smaltite secondo la procedura aziendale nel contenitore appropriato.

Urine e feci: se possibile, è importante dedicare il bagno al singolo paziente in isolamento. Se ciò non è possibile, dovrebbe essere tenuta all'interno della stanza di degenza una comoda a disposizione del paziente. Padella e pappagallo devono essere tenuti all'interno della stanza di degenza; non devono essere vuotati, ma introdotti direttamente nel lavapadelle a meno che non si debbano misurare la quantità di feci o urine, al fine di ridurre i rischi di infezione. Guanti e grembiule devono essere smaltiti negli appositi contenitori per rifiuti infettivi, rimuovendo prima i guanti e dopo il grembiule.

Fuoriuscita e/o dispersione di liquidi: se accidentalmente vengono sversati liquidi e/o materiale organico, bisogna asciugarlo immediatamente, sanificando con un disinfettante appropriato, al fine di evitare sia il rischio di cadute che le possibili infezioni.

Bagno: se non è disponibile il bagno in camera il paziente può essere utilizzare un altro bagno. Dopo l'utilizzo, il bagno deve essere pulito accuratamente e sanificato con il disinfettante appropriato, per ridurre il rischio di infezioni per gli altri pazienti e per il personale.

Lenzuola: le lenzuola devono essere messe negli appositi sacchi idrosolubili, al fine di evitare la contaminazione dell'ambiente. Il sacco deve essere chiuso dopo l'introduzione del materiale e l'uscita dalla stanza di degenza e non deve essere utilizzato per introdurre la biancheria di altri pazienti.

Rifiuti: i rifiuti provenienti dalla stanza di pazienti in isolamento devono essere raccolti nei contenitori per rifiuti infettivi secondo la procedura aziendale.

Il lavaggio delle mani

Lo strumento più importante che abbiamo a disposizione per interrompere la catena delle infezioni è il lavaggio delle mani.

Le mani rappresentano il veicolo più comune per la trasmissione di microrganismi:

- da un paziente all'altro,
- da una parte del corpo all'altra nello stesso paziente
- da un ambiente contaminato ai pazienti.

La mano è il principale veicolo delle infezioni causate da batteri, funghi ed enterovirus.

**Ti sei lavato
le mani?**
quando sono sporche
prima di mangiare
dopo l'uso del bagno
dopo tosse o starnuti



Una igiene delle mani scorretta significa mantenere le mani contaminate

Sulle nostre mani vivono microrganismi non patogeni, che non creano danni. A questi, però, possono aggiungersi virus e batteri che circolano nell'aria o con cui veniamo in contatto toccando le più diverse superfici. Ecco perché lavarsi le mani rappresenta "la misura più importante per prevenire la diffusione delle infezioni".

L'igiene delle mani è un fattore chiave per prevenire le infezioni. La cute funge da barriera protettiva rispetto all'esterno. E' fisiologicamente colonizzata dalla flora batterica, che si distingue in flora residente che ha funzione protettiva e flora transitoria che si acquisisce durante il contatto diretto con le superfici ambientali contaminate e in genere causa di infezioni.

Il lavaggio delle mani si esegue con modalità e prodotti diversi in base alle mansioni che si devono svolgere. Esistono *tre tipi di lavaggio*:

Lavaggio sociale - Lavaggio antisettico - Lavaggio chirurgico

La tecnica maggiormente utilizzata dall'operatore socio sanitario per la realizzazione delle attività di sua competenza è rappresentata dal lavaggio sociale, svolto con l'utilizzo di un normale sapone detergente e acqua di rubinetto, e deve durare circa 40/60 secondi.

Per il lavaggio sociale può essere utilizzato il frizionamento delle mani con gel in soluzione alcolica.

In alternativa alla frizione con soluzione idroalcolica si può ricorrere al lavaggio antisettico (con acqua e detergente che contengono un agente antisettico). Va evitato l'uso contemporaneo di frizione a base alcolica e sapone antisettico. I detergenti antisettici più utilizzati sono: clorexidina gluconato, triclosan. Il lavaggio antisettico deve durare 40-60 secondi.

Il lavaggio chirurgico, che si realizza con la finalità di eliminare completamente i germi occasionali e resistenti e si usa prima di un intervento chirurgico o metodica invasiva, non di competenza dell'Operatore Socio Sanitario.

Ricordare sempre che prima del lavaggio delle mani deve essere garantita da parte dell'Operatore la cura e l'igiene delle proprie mani con standard di riferimento che prevedono:

- Unghie corte e prive di smalto
- Assenza di monili (anelli, bracciali, orologi)
- Cute delle mani curata e prive di screpolature



La pulizia e la sanificazione

L'insieme delle pratiche che portano all'eliminazione dei germi patogeni da un ambiente o da un qualsiasi possibile veicolo in grado di trasportarli e diffonderli sono: la sanificazione, disinfezione, disinfestazione, sterilizzazione.

1. Mediante la **disinfezione** si intende interrompere la catena di eventi che trasmettono la malattia infettiva. La disinfezione deve avere effetto rapido e sicuro, deve essere di facile applicazione, non deve presentare pericolo di tossicità, deve essere economicamente vantaggioso. Può essere continua (eseguito su tutto ciò che lascia la stanza dell'ammalato durante il periodo in cui egli elimina l'agente infettante –biancheria, oggetti, ecc.), terminale (eseguita al termine della malattia - guarigione o decesso – al fine di risanare l'ambiente infetto), periodica o occasionale (eseguita a seconda della necessità, opportunità o convenienza con mezzi fisici o chimici).
2. Con la **disinfestazione** si applicano quelle pratiche che portano alla distruzione di indesiderati ospiti, mediante pratiche fisiche (calore, trappole per topi e per insetti...), pratiche chimiche (con azione per inalazione, ingestione o contatto).
3. **Sanificazione** è una procedura finalizzata a rimuovere lo sporco (materiale indesiderabile) accumulatosi sull'oggetto o sulla superficie ambientale da trattare, mediante l'azione di detergenti e l'azione meccanica.
4. **Sterilizzazione** è la completa eliminazione o la distruzione di tutte le forme di vita microbica. Essa può effettuarsi con mezzi fisici o chimici. I principali agenti sterilizzanti sono il vapore sottopressione, il calore secco, processi di sterilizzazione a bassa temperatura (ossido di etilene) e agenti chimici liquidi.

Lo smaltimento dei rifiuti.

La disciplina in materia di rifiuti in Italia è stata negli ultimi vent'anni oggetto di numerosi atti legislativi, di cui si riportano i più significativi, anche se abrogati , che hanno portato alla definizione del quadro normativo per la gestione dei rifiuti sanitari e delle modalità di smaltimento.

- DPR 10 settembre 1982, n°915
- D.lgs. 5 febbraio 1997, n°22 "Decreto Ronchi"
- DPR 26 giugno 2000, n°219



La definizione normativa di RIFIUTO in Italia è data dall'art. 183 del decreto legislativo 3 aprile 2006 n. 152, cosiddetto TESTO UNICO AMBIENTALE:

“Qualsiasi sostanza od oggetto di cui il detentore si disfi o abbia l'intenzione o abbia l'obbligo di disfarsi”;

dove per detentore si intende il soggetto che dovrà smaltire il rifiuto.

I rifiuti sono classificati secondo la loro origine:

- **Rifiuti Urbani**
- **Rifiuti Speciali**

Sono distinti in base alle caratteristiche di pericolosità:

- **Rifiuti non pericolosi**
- **Rifiuti pericolosi**

Una terza categoria è costituita dai **rifiuti sanitari**

Sono quelli che derivano da strutture, private e pubbliche, che svolgono attività medica e veterinaria.

La gestione dei rifiuti sanitari provenienti da strutture sia pubbliche che private è disciplinata dal Decreto del Ministero dell'Ambiente n 219 del 26/6/2000.

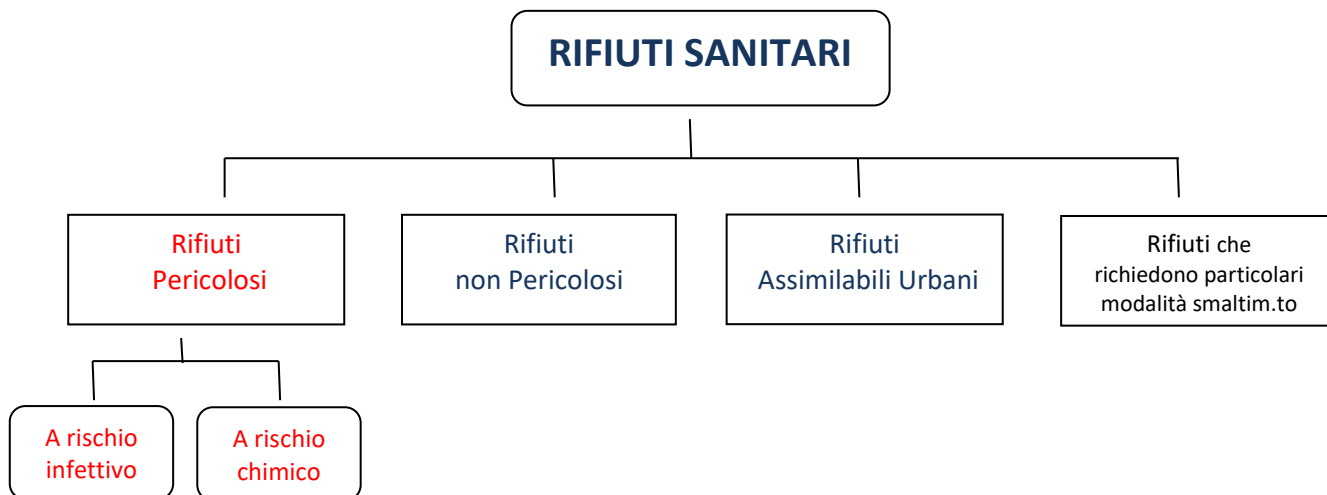
Con il DPR n. 254 del 15 luglio 2003 è stato approvato il regolamento recante la disciplina della gestione dei rifiuti sanitari in attuazione dell'articolo 24 del collegato ambientale (legge 31 luglio 2002 n. 179). Il provvedimento ha lo scopo di garantire elevati livelli di tutela dell'ambiente e della salute pubblica, nonché un efficace sistema di controlli.

Nel settore sanitario il problema dello smaltimento dei rifiuti è molto importante sia per la quantità di ciò che viene prodotto, sia per la particolarità e pericolosità di gran parte di questi rifiuti che infatti richiedono modalità di smaltimento particolari e molto costose.



Ogni tipologia di rifiuto viene definita specificatamente da un Codice CER (Codice Europeo Rifiuti) a sei cifre. I rifiuti pericolosi sono contrassegnati con un asterisco:

Il Codice **CER 18.01.03** “Rifiuti a rischio infettivo” rappresenta circa il 70% dei rifiuti prodotti in ambiente sanitario/ospedaliero.



Le principali attività di gestione dei rifiuti sono:

- **La raccolta**
- **Il trasporto**
- **Il Recupero**
- **Lo smaltimento**



Contenitori per rifiuti taglienti (aghi, bisturi, ecc.)

Per evitare lesioni accidentali agli operatori tutti i taglienti vanno raccolti in appositi contenitori rigidi con apertura a scatto e chiusura irreversibile su cui vi è riportato:

Rifiuti sanitari pericolosi a rischio infettivo taglienti e pungenti recante il simbolo del rischio biologico



Igiene e gestione degli ambienti

L'igiene ambientale è un elemento essenziale, con l'igiene personale, alla difesa dalle infezioni. Questo principio vale sia che si agisca a domicilio che in regime di ricovero.

La Sanificazione/pulizia – Disinfestazione - Disinfezione – Sterilizzazione, sono considerate delle misure efficaci di profilassi diretta delle infezioni correlate all'assistenza (ICA).

SANIFICAZIONE AMBIENTALE

Sanificazione è l'attività che riguarda il complesso di procedimenti e operazioni atti a rendere salubre un determinato ambiente mediante le attività di pulizia, di detergenza e/o la successiva disinfezione.

Nelle strutture sanitarie e sociosanitarie, le superfici ambientali, sebbene generalmente non direttamente associate alla trasmissione delle infezioni, rappresentano un serbatoio di potenziali patogeni. La trasmissione dei microrganismi avviene attraverso il contatto delle mani con le superfici contaminate.

Tuttavia, benché l'igiene delle mani sia importante per ridurre l'impatto della trasmissione di infezioni al personale e ai pazienti, la sanificazione ambientale viene riconosciuta come una delle pratiche profilattiche per prevenire e ridurre l'incidenza di infezioni correlate a pratiche assistenziali.

Gli operatori sanitari, nello svolgimento delle pratiche assistenziali devono garantire un ambiente igienicamente idoneo ad ospitare i degenti al fine di garantirne il confort e prevenire la trasmissione delle infezioni.

La sanificazione è una misura di prevenzione delle infezioni che da sola riduce di circa l'80% la carica microbica presente nell'ambiente considerato.

Più comunemente la sanificazione viene chiamata deterzione o pulizia in caso di impiego solo di acqua senza l'aggiunta di detersivi. Infatti con la deterzione non mettiamo in atto procedure per la distruzione di germi, ma provvediamo solo al loro allontanamento o ne impediamo la crescita. La deterzione viene effettuata, oltre che per motivi igienici, anche per motivi estetici perché è in grado di conferire all'ambiente un aspetto gradevole.

I metodi di pulizia che vengono utilizzati variano in base ai differenti protocolli e a seconda di alcuni parametri:

Grado di contaminazione dell'ambiente

Tipo di ambiente (ospedale, domicilio, ecc.)

Livello di carica microbica ambientale tollerato in relazione alle funzioni da svolgere (degenze, uffici)

Igiene della persona: interventi assistenziali rivolti alla persona

Quando un individuo si ammala può aumentare il suo bisogno di igiene e diminuire la capacità di accudire se stesso. E' necessario quindi che esso venga accudito, sia per ragioni fisiche che psicologiche.

L'Operatore Socio-Sanitario assiste le persone che, non essendo più autosufficienti o allettati, necessitano di un aiuto parziale o totale.

Le cure igieniche interessano:

- Igiene del cavo orale
- Igiene degli occhi
- Igiene del naso
- Igiene delle orecchie
- Igiene intima nell'uomo e nella donna
- Igiene dei piedi e delle mani
- Bagno a letto.

L'igiene serve a:

- Pulire la pelle;
- Stimolare la circolazione;
- Permette di fare esercizi col paziente;
- Rilascia la tensione muscolare;
- Migliora il senso di benessere;
- Osservare la cute del paziente;

Pulizia della cute

La detersione è un atto di igiene che si compie quotidianamente, più volte al giorno, e ha il compito di rimuovere dal nostro corpo (pelle, pseudo mucose, mucose e capelli) il materiale che vi si deposita, quest'ultimo può essere esogeno e/o endogeno.

Il materiale esogeno deriva dalla contaminazione ambientale mentre quello endogeno è rappresentato dai detriti tessutali e dalle secrezioni sebacee.

Per la pulizia della cute si utilizzano:

Saponi: abbassano la tensione superficiale, quindi detergono (puliscono). Alcuni saponi possono essere aggressivi perché rimuovono troppo sebo rendendo la cute arida e meno elastica, facilitando screpolature e ferite della pelle.

Emollienti: si usano per ammorbidire la pelle formando una pellicola oleosa che impedisce l'evaporazione dell'acqua.

Lecce, maggio 2019



TEST VERIFICA APPRENDIMENTO
Modulo

ELEMENTI DI IGIENE

1) Che cos'è l'igiene?

- a) Una branca dell'epidemiologia che cura la pulizia del corpo.
- b) Una scelta di vita.
- c) Una branca della medicina che ha come fine lo studio e la difesa della salute dei singoli e delle collettività.

2) La via di penetrazione più frequente dei microrganismi patogeni....

- a) La cute integra.
- b) La cute con lesione di continuo. (ferita, abrasione, ustione).
- c) Le mucose.

3) Che differenza c'è tra disinfezione e sterilizzazione?

- a) Nessuna, sono sinonimi.
- b) La sterilizzazione tende ad eliminare ogni microrganismo patogeno e non patogeno (compreso le spore) dai substrati su cui agisce
- c) La disinfezione distrugge solo i protozoi.

4) Che cosa si intende per epidemiologia?

- a) Lo studio delle epidemie nel mondo.
- b) Branca della statistica che studia l'andamento delle migrazioni.
- c) Branca dell'igiene che studia l'andamento delle malattie nella popolazione

5) Qual è lo scopo principale delle indagini epidemiologiche?

- a) Identificare le cure corrette delle malattie infettive.
- b) La scoperta di cause e di fattori che determinano l'insorgenza di malattie o insidiano il benessere della popolazione.
- c) Reperire fondi da indirizzare al servizio sanitario.

6) I Batteri sono

- a) microorganismi che possono causare infezioni
- b) microorganismi con cellula molto complessa
- c) microorganismi che vivono solo in assenza di ossigeno

7) I soggetti portatori sani di una malattia

- a) manifestano la malattia
- b) non manifestano la malattia ma possono trasmetterla
- c) non manifestano la malattia e non possono trasmetterla

8) Il lavaggio delle mani favorisce la rimozione

- a) della flora batterica residente
- b) della flora batterica transitoria
- c) della flora batterica residente e transitoria

9) La disinfezione si divide in:

- a) basso e alto livello
- b) solo basso livello
- c) basso, medio e alto livello

10) La disinfezione è

- a) Un processo che permette la distruzione, su oggetti, strumenti e superfici, della maggior parte di organismi patogeni
- b) Un processo che permette la distruzione, su oggetti, strumenti e superfici, di pochi organismi patogeni
- c) Un processo che permette la distruzione, su oggetti, strumenti e superfici, solo di alcune specie di organismi patogeni

11) Il lavaggio delle mani

- a) serve ad evitare la trasmissione di microrganismi
- b) serve a prevenire solo le infezioni ospedaliere
- c) serve ad evitare la trasmissione di batteri tra animali ed uomo

12- Il lavaggio delle mani per gli OSS può essere

- a) sociale e antisettico
- b) sociale, antisettico e chirurgico
- c) antisettico e chirurgico

13) Si definiscono "Rifiuti Sanitari":

- a) i rifiuti che derivano da strutture pubbliche e private che svolgono attività medica e veterinaria.
- b) i rifiuti provenienti anche da aree verdi (giardini, parchi, ecc.) annesse agli ospedali;
- c) i soli rifiuti provenienti da interventi chirurgici, da estrazioni dentali e da liquidi biologici.

14) Cosa si intende per codice CER

- a) Codice Energetico dei Rifiuti
- b) Codice di Certificazione Energetica dei Rifiuti
- c) Codice Europeo dei Rifiuti

15) Per sanificazione si intende

- a) Le operazioni di pulizia e disinfezione di una superficie
- b) L'operazione di bonifica con eliminazione totale di batteri e virus
- c) L'operazione di abbattimento di tutte le cariche batteriche infettanti

Risposte esatte:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
c	c	b	c	b	a	b	c	c	a	a	b	a	c	a