

# Ammazziamo tutti i germi e vivremo più contenti?



Stefania Manetti\*, Antonella Brunelli\*\*, Costantino Panza\*\*\*

\*Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli); \*\*UO di Pediatria e Consultorio familiare, Cesena-AUSL della Romagna

\*\*\* Pediatria di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia)

Le possibilità di contagiarsi in presenza di malattia possono essere maggiori quando i bambini hanno occasioni per stare insieme e giocare in luoghi chiusi, come succede al nido o alla scuola d'infanzia. Tuttavia questi luoghi rappresentano per i bambini esperienze educative importanti sia per la loro crescita emotiva, relazionale e cognitiva, che per lo sviluppo della loro autonomia.

Inoltre le malattie che un bambino può contrarre al nido sono utili per lo sviluppo del suo sistema immunitario e per renderlo più forte e preparato all'inevitabile incontro con virus e batteri quando sarà più grande. Alcune ricerche hanno evidenziato che proprio i bambini che frequentano il nido e si ammalano più spesso sembrerebbero meno esposti a malattie importanti da adulti.

È facile per un bambino di 2-3 anni spargere i propri germi: basta strofinarsi il naso che cola o gli occhi arrossati o anche mettersi le mani in bocca e poi toccare i compagni di gioco o i giocattoli. È difficile per le operatrici o gli operatori dei nidi o delle scuole badare a tutti questi germi "ballerini" anche perché 1-2 giorni prima dell'insorgere dei sintomi di una infezione i bambini possono già essere contagiati. Esiste un modo efficace per evitare o ridurre la diffusione delle infezioni: il lavaggio delle mani.

Non basta aprire il rubinetto e strofinarsi velocemente le mani con uno schizzo di sapone.

È bene abituare i bambini, fin da piccolissimi, a lavarsi bene le manine. Il lavaggio delle mani è un potente antidoto contro le infezioni!

## Dove/quando?

### A casa

- prima di mangiare anche un piccolo snack,
- dopo essere stati in bagno,
- dopo aver giocato,
- dopo aver toccato un animale,
- dopo aver tossito o starnutito,
- quando in casa c'è un familiare ammalato.

### A scuola

- quando si arriva al mattino,
- dopo aver mangiato o toccato il cibo,
- dopo aver usato il bagno,
- oppure, dopo il cambio del pannolino, la superficie dove si è cambiato il pannolino deve essere disinfettata,
- dopo essersi puliti il naso o la bocca,
- dopo aver giocato tutti insieme con la sabbia o con l'acqua,
- dopo aver preso una medicina,
- dopo aver toccato un animale.

È necessario bagnare le manine dei bambini con il sapone, solido o liquido, strofinarle da ogni lato almeno per 15 secondi per mandare via lo sporco, sciacquarle e asciugarle.

### Con cosa lavare le mani?

Il modo migliore per lavarsi le mani è quello di usare l'acqua calda e un sapone che non contenga sostanze antibatteriche. Meglio usare acqua e sapone spesso piuttosto che gel disinfettanti e fazzolettini disinfettanti o detergenti senza acqua.

Solo nei casi in cui non abbiamo acqua disponibile e in presenza di mani molto sporche, per esempio in auto, si possono usare metodi alternativi.

Filastrocca delle mani, da ripetere due volte mentre ci laviamo:

*Mi lavo le mani*

*Tuff tuff mi lavo le mani con l'acqua cascata*

*Cia-ciac fa la panna della saponata*

*Scia-sciacqua per bene anche l'ultimo dito*

*Pli-pliccan le gocce e..... il gioco è finito.....*

### E poi...

Incoraggiamo i bambini a non coprirsi la bocca con le mani quando tossiscono o starnutiscono, i germi rimangono sulle loro manine e possono contagiare facilmente oggetti o persone. I germi si diffondono principalmente attraverso le mani e, in minor misura, attraverso l'aria.

Gettiamo subito nei rifiuti i fazzolettini utilizzati per la pulizia del naso.

Mostriamo ai bambini come soffiarsi bene il naso.

Evitiamo che i bambini condividano tazze e bicchieri, stoviglie, asciugamani e spazzolini quando sono ammalati.

Le malattie che si possono contrarre andando al nido o a scuola sono per lo più legate ai virus. Anche se i bambini sono vaccinati si possono comunque ammalare contraendo i virus che provocano tosse, raffreddore, mal di gola, vomito o diarrea.

Nel primo anno di frequenza al nido o alla scuola dell'infanzia i bambini possono ammalarsi anche 8-12 volte di più rispetto ai bambini che non vanno a scuola. Questa esposizione ai germi fa sì che già dal secondo anno di scuola le infezioni si riducano molto, proprio perché il sistema immunitario si è rinforzato nel primo anno di scolarizzazione. È presente un altro modo molto efficace per ridurre il rischio di ammalarsi e di contagiare gli altri, soprattutto per i bambini che frequentano l'asilo nido: l'allattamento. Il latte di mamma è ricco di anticorpi che difendono il bambino da numerose malattie infettive e contiene sostanze speciali che aiutano il sistema immunitario del bambino a svilupparsi.

Inoltre è bene che i bambini siano vaccinati in base al calendario vaccinale. Le vaccinazioni sono l'arma per eccellenza, più forte e efficace, per prevenire molte malattie gravi. Ma, per fortuna, ci sono anche i germi buoni che ci conoscono bene e sono nostri amici. Questi sono i germi che rivestono la pelle e le mucose del bambino, e sono presenti fin dalla nascita. Il sistema immunitario di ogni bambino va d'accordo con loro. Questi germi ci aiutano rendendoci meno vulnerabili ad alcune malattie e, in particolare modo, i germi che rivestono il tubo digerente collaborano con noi per la digestione degli alimenti e per la produzione di alcune preziose vitamine. Sono germi buoni che ci aiutano evitando che quelli pericolosi prendano il loro posto. Insomma abitano con noi pacificamente, li ospitiamo e loro ripagano questa ospitalità proteggendoci.

In conclusione, non dobbiamo esagerare e cercare di sterilizzare tutto, opera tra l'altro impossibile e inutile, ma con più semplicità, ricordiamoci di soffiarsi il naso con il fazzoletto usa e getta, di lavare le mani e di avere eseguito le vaccinazioni previste: i bambini imparano principalmente dal nostro comportamento.

✉ [doc.manetti@gmail.com](mailto:doc.manetti@gmail.com)