

Asciugarsi le mani in un bagno pubblico

L'ERRORE

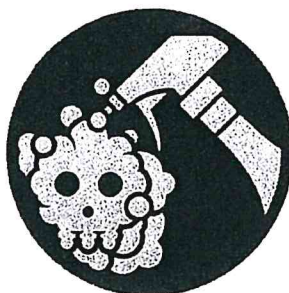
Usare i getti d'aria calda invece della carta



Disinfettare una ferita

L'ERRORE

Rinnovare troppo spesso la medicazione



Comprare i prodotti per le pulizie

L'ERRORE

Scegliere prodotti aggressivi perché disinfettano meglio



Togliersi le lenti a contatto

L'ERRORE

Aggiungere liquido nuovo a quello già utilizzato

Gli asciugatori ad aria calda, attualmente diffusi in tutti bagni ad uso pubblico, non rimuovono assolutamente i batteri che si sono depositati sulle mani, ma, anzi, rischiano di moltiplicarli. «È il risulta di uno studio pubblicato dal *Journal of Applied Microbiology*, che mette sotto accusa gli asciugatori elettrici perché riciclano l'aria presente nel bagno», avverte la dottoressa *Chantal Sciuto, specialista in dermatologia a Roma*.

Ovviamente, nell'aria sono presenti anche batteri, e il getto d'aria li spedisce proprio contro le tue mani. Molto meglio asciugare le mani strofinandole in un asciugamano di carta usa e getta: secondo alcune analisi parè che questa azione meccanica possa ridurre del 60% i germi rimasti sulla pelle.

Quando copri una ferita con il cerotto, lo cambi ogni giorno? Secondo l'*Associazione infermieristica per lo studio delle lesioni cutanee*, ogni volta che lo fai la temperatura sulla ferita si abbassa di un grado (e la guarigione ritarda di 3-4 ore) e la ferita si secca un po' (mentre mantenerla umida renderebbe il processo di guarigione 2 volte più rapido). Anche disinfettare la ferita con alcol è un errore, perché è citotossico e ostacola la riparazione delle cellule: se lo fai, conviene lavare la parte dopo avere sterminato virus e batteri.

In situazioni normali acqua e alcol bastano per eliminare la carica batterica del 90%. «In commercio, invece, ci sono prodotti che mescolano sostanze chimiche particolarmente acide (acido cloridrico, sulfamomico e fluoridrico), o alcaline (soda caustica e carbonato di calcio) assolutamente dannose per la salute», spiega *Franca Davanzo, Direttore del centro antiveneni di Milano*. Meglio buttare un occhio ai simboli di rischio riportati sull'etichetta

Se non ti piaci con gli occhiali, le lenti a contatto sono un'ottima soluzione. «La migliore, visto che garantiscono la perfetta coordinazione tra i due occhi e un'ampia visione periferica», spiega il dottor *Silvio Maffioletti, responsabile del Centro Studi Ottica Avanzata di Genova*. «Ma, se non vuoi ritrovarti con infezioni e occhi gonfi e rossi che prudono o lacrimano, puliscile tutti i giorni seguendo le procedure indicate sulle soluzioni disinfettanti. E soprattutto evita la pratica del rabbocco, cioè l'aggiunta di liquido nuovo alla soluzione già usata, un'abitudine assai diffusa.

Ogni volta che ti togli un cerotto ritardi di tre-quattro ore la guarigione della ferita per cui lo avevi messo