

---

# Il sapone contro l'influenza

**Autore:** Arianna Romani

**Bando ai disinfettanti, per tenere lontani germi e batteri la prima mossa da fare è lavare accuratamente le mani con un comune detergente**

Arriva l'inverno e come ogni anno con i primi freddi torna anche l'influenza. La campagna di vaccinazione ha preso il via, ma questo non è l'unico rimedio. Da sempre i medici ci ricordano che virus e batteri si trasmettono soprattutto attraverso le mani: basta un colpo di tosse o uno starnuto soffocato dalle proprie mani e i germi si depositano proprio lì, pronti ad essere ritrasmessi se tocchiamo qualcuno o qualcosa.

Il consiglio quindi è: lavarsi accuratamente le mani per limitare il contagio. Non sono necessari i disinfettanti a base di alcool, basta utilizzare acqua e sapone. A questo proposito, l'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda di lavare le mani con acqua tiepida e abbondante sapone, meglio se neutro, strofinando palmo e dorso per almeno trenta secondi e poi risciacquare. Attenzione, infine, a dove ci si asciuga: è bene utilizzare solo asciugamani o salviette puliti.

Prevenire l'influenza diventa quindi facile, quasi come lavarsi le mani...