



Pratiche di Pulizia Sicure per ridurre la diffusione del Covid-19 e virus

SARS-CoV-2, il virus che causa il COVID-19, si trasmette principalmente attraverso l'aria.

Le fondamentali misure di sicurezza per ridurre il contagio, la trasmissione e frenare la diffusione del virus rimangono quelle già note, che comprendono:

- indossare una maschera multistrato e ben aderente
- mantenere una distanza di almeno 2 metri
- stare all'aperto
- evitare incontri non necessari
- ventilare con l'aria esterna per diminuire la carica virale

La pulizia, sanificazione e la disinfezione sono diventate quasi naturali durante la pandemia di COVID-19. Prima di applicare queste pratiche, è importante considerare l'ambiente circostante, il tipo di prodotto con cui si sceglie di pulire e la salute personale.

Questo foglio informativo fornisce indicazioni sulle strategie di prevenzione del COVID-19 e per altri virus, tenendo conto delle differenze individuali e della Sensibilità Chimica Multipla (MCS).

Conoscere la Differenza!

È importante conoscere le differenze tra i termini molto utilizzati di pulizia, sanificazione e disinfezione perché queste parole sono spesso usate come sinonimi.

Pulizia

- Utilizzare acqua e sapone per rimuovere fisicamente polvere, sporco e detriti dalle superfici
- Lavare le mani con il sapone per almeno 20 secondi è efficace nella eliminazione del virus della SARS-CoV-2
- Proprio come il lavaggio delle mani è efficace, strofinare o pulire con detergente rimuove il virus dalle superfici e riduce la carica virale a dei livelli sicuri in casa e nella comunità
- Deve essere fatto prima della sanificazione o della disinfezione, ma anche la pulizia con il sapone e l'acqua
- Rimuove muffe e allergeni che possono scatenare l'asma
- Usare panni di microfibra oltre alla detergenza con prodotti è stato trovato che rimuove fino al 99% di virus e batteri

Sanificazione

- Quando acqua e sapone non sono disponibili
- Riduce la carica virale a livelli sicuri
- Più spesso utilizzato su superfici di contatto
- Prodotti specifici per ogni superficie, seguire le istruzioni dell'etichetta
- In Canada, i disinfettanti per le mani che contengono più di un singolo ingrediente attivo come etanolo o isopropanolo devono essere registrati con un numero identificativo (DIN) sull'etichetta

Disinfezione

- Applicata su superfici in ambienti sanitari, bagni pubblici e superfici ad alto contatto in aree pubbliche dove sono essenziali misure forti
- Elimina o inattiva virus e batteri
- Deve rimanere sulla superficie per un periodo di tempo specifico, questo viene chiamato "contatto"
- I prodotti disinfettanti in vendita devono essere registrati presso la Sanità del Canada

Quanto Durano i Virus sulle Superfici?

In generale, il virus COVID-19 dura più a lungo sulle superfici lisce come ripiani, più che su quelle porose come i tessuti. A differenza delle superfici lisce, quelle porose allontanano l'acqua dal virus. Poiché i virus hanno bisogno di acqua per sopravvivere, la loro longevità è spesso accorciata sulle superfici porose.^{1|2|3}



3 ore o meno

- Aria
- Carta
- Tessuto-carta



3-5 ore

- Cartone
- Rame



1-2 giorni

- Legno
- Tessuto



4 giorni +

- Vetro
- Acciaio
- Plastica
- Mascherina

Ingredienti da Evitare

Alcuni comuni disinfettanti possono contenere sostanze chimiche che peggiorano l'asma o scatenano altri sintomi negativi. Alcune sono:

Candeggina o ipoclorito di sodio: può irritare gli occhi, la gola e la pelle e può scatenare l'asma.

Quats (ammoniaca quaternaria): può causare sintomi improvvisi come irritazione della pelle e della gola e scatenare un attacco d'asma. Alcuni studi sugli animali hanno riscontrato danni riproduttivi.

Acido peracetico: può scatenare l'asma.

Triclosan: può scatenare l'asma e l'irritazione della pelle nei bambini.

Fragranze: non migliorano l'efficacia della pulizia, della sanificazione o della disinfezione e contribuiscono ai sintomi e all'aumento della disabilità e alla mancanza di accessibilità ai servizi essenziali per le persone che soffrono di MCS e reazioni allergiche, specialmente con l'asma.



Cercare i Marchi di Qualità Ecologica



Queste etichette si possono trovare sui prodotti per la pulizia o la disinfezione che hanno un ridotto effetto sulla salute umana e l'ambiente. Per imparare quali prodotti contengono questi marchi ecologici consultate la nostra [Guida Eco Living Guide](#). Leggere le etichette ogni volta che si acquista un articolo. Controllare se i prodotti contengono oli essenziali, poiché le persone con sensibilità possono reagire a queste sostanze.

Si consiglia di indossare la mascherina in spazi interni condivisi o quando non si può tenere una distanza di 2 metri dagli altri. Ecco come usare in modo sicuro la mascherina o una protezione viso.⁴



Da Fare

- ✓ Lavare il tessuto almeno due volte utilizzando prodotti ecologici per togliere le sostanze chimiche prima di fabbricare la mascherina o si rischia di respirare prodotti chimici.
- ✓ Incoraggiare l'uso di mascherine riutilizzabili o di stoffa ben aderenti per ridurre al minimo l'impatto ambientale.
- ✓ Indossare una mascherina con almeno 3 strati (2 strati di tessuto e 1 strato di tessuto filtrante).
- ✓ Lavare la mascherina ogni giorno dopo ogni utilizzo, con prodotti non profumati con marchio di qualità ecologica.
- ✓ Considerare di ventilare la mascherina chirurgica per almeno una settimana, per eliminare le sostanze chimiche dai materiali.

Da NON Fare

- ✓ Usare un detergente profumato o un ammorbidente per lavare la mascherina.
- ✓ Indossare uno scudo sul viso in sostituzione della mascherina e se non si può tollerarla. Praticare il distanziamento fisico in questo caso.
- ✓ Mettere una mascherina sul viso dei bambini sotto l'età di 2 anni o tra le età di 2 e 5 anni senza sorveglianza o se non sono in grado di tollerarla.
- ✓ Utilizzare una mascherina che è bagnata, sporca o danneggiata dato che può rendere più difficile la respirazione ed essere meno efficace.
- ✓ Riutilizzare la mascherina chirurgica o monouso.

Popolazioni Particolarmente Vulnerabili



Anche se si consiglia sempre di indossare le protezioni adeguate durante la pulizia, la sanificazione o la disinfezione, ci sono alcune popolazioni che sono particolarmente a rischio di subire gli effetti negativi sulla salute per l'esposizione a questi prodotti.

Disinfezione più Sicura per le Superfici

I seguenti ingredienti sono ritenuti più sicuri, in particolare per le popolazioni più vulnerabili poiché hanno un ridotto impatto sulla salute umana e l'ambiente.^{1|6|7} Per essere sicuri si deve leggere l'etichetta del prodotto per verificare altri ingredienti contenuti. È anche importante seguire le linee guida relative al tempo di "contatto" e dei dispositivi di protezione che devono essere indossati prima di applicare il prodotto.

- ▶ Alcool - etanolo, isopropico
- ▶ Perossido d'idrogeno
- ▶ Acido lattico
- ▶ Acido citrico
- ▶ Timolo (olio essenziale di timo)⁸



Alimenti e Articoli Postali

Al momento non ci sono prove che il COVID-19 si diffonda attraverso alimenti o materiali di imballaggio; tuttavia se si è preoccupati, si possono seguire alcune linee guida.⁹

Articoli alimentari o prodotti:

- ▶ Prima di maneggiare prodotti alimentari, lavarsi le mani con acqua calda e sapone per almeno 20 secondi.
- ▶ Lavare i prodotti sotto l'acqua corrente. Non usare detergenti o altri prodotti chimici, salvo che non sia specificato sull'etichetta del produttore ecologico.
- ▶ Se il lavaggio degli articoli alimentari non è possibile, indossare dei guanti prima di gestirli per evitare il trasferimento di sostanze chimiche, profumi, o virus alla pelle.
- ▶ Qualsiasi confezione di alimenti non deperibili può essere conservata per il periodo di tempo consigliato che garantisce l'eliminazione di tutti i virus oppure può essere lavata sotto l'acqua calda corrente utilizzando prodotti a base di sapone, preferibilmente con un marchio di qualità ecologica.

Articoli postali:

- ▶ Designare un'area o una stanza separata per conservare gli articoli postali per il periodo di tempo consigliato, considerando che il virus che causa il COVID-19 può durare fino a 4 ore sul cartone e 4 giorni sulla plastica.
- ▶ La confezione può essere spruzzata con una soluzione di alcol isopropilico almeno al 60% o con perossido d'idrogeno al 3%. Leggere le istruzioni del produttore sul prodotto scelto, per assicurarti che rimanga sulla superficie per il tempo richiesto per disabilitare il virus. Utilizzare una protezione per gli occhi e spruzzare la soluzione alcolica in un'area ben ventilata, lontano da qualsiasi fonte infiammabile poiché può facilmente prendere fuoco.



Come si Possono Diffondere i Virus

<p>Contatto Diretto</p>	<p>Contatto Indiretto</p>	<p>Attraverso l'Aria</p>	<p>Ricircolo dell'Aria interna</p>
<p>Una persona infetta può esporre un individuo per contatto diretto, ad esempio stringendo la mano o se non indossa una mascherina.</p>	<p>Oggetti o superfici (maniglie, rubinetti, giocattoli, ecc.) che sono entrati in contatto con l'individuo infetto possono essere toccati da un'altra persona.</p>	<p>Le goccioline di virus possono aumentare nell'aria a causa delle attività della persona infetta (ad esempio starnuti, tosse, parlare o cantare). Possono rimanere nell'aria da pochi secondi ad alcune ore a seconda della loro dimensione.¹⁰</p>	<p>I virus possono essere diffusi attraverso il ricircolo dell'aria in un edificio tramite i sistemi di ventilazione o attraverso i condotti d'aria per esempio. È importante ridurre la carica virale aprendo le finestre o con l'uso di uno scambiatore d'aria.¹¹</p>

Schema Decisionale per la Pulizia, Sanificazione o Disinfezione

Pandemia o meno, spesso non è chiaro quali siano le migliori pratiche per la pulizia sicura. Il seguente schema può guidare a prendere una decisione informata prima di pulire, sanificare o disinfettare.

Dove viene applicato questo prodotto?



Risorse:

ASEQ-EHAQ'S Eco Living Guide to promote healthier living and environmentally safer products:

www.EcoLivingGuide.ca

Fragrances and health effects:

<https://www.aseq-ehaq.ca/fragrance>

Information and Resources for Seniors and Caregivers for COVID-19:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/resources-older-adults-caregivers.html>

Information and Resources for Parents and Children for COVID-19:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/resources-parents-children.html>

Information and Resources for Indigenous Communities for COVID-19:

<https://www.sac-isc.gc.ca/eng/1581964230816/1581964277298>

Instructions on how to make your own mask or face covering using everyday materials:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/sew-no-sew-instructions-non-medical-masks-face-coverings.html>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) COVID-19 Resources and Publications:

<https://www.inspq.qc.ca/en>

List of recalled hand sanitizers by Health Canada. You may search a product by name, company, or by NPN or DIN number:

<https://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hcsc/2020/73385a-eng.php>

National Collaborating Centre for Environmental Health COVID-19

Resources:

<https://ncceh.ca/environmental-health-in-canada/health-agency-projects/environmental-health-resources-covid-19>

Referenze:

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2016, September 18). Chemicala Disinfectants. Retrieved from <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-methods/chemical.html#Hydrogen>
2. Corpet D. E. (2021). Why does SARS-CoV-2 survive longer on plastic than on paper? Medical hypotheses, 146, 110429. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110429>
3. Spanier, A. J., et al. (2014). The associations of triclosan and paraben exposure with allergen sensitization and wheeze in children. Allergy and asthma proceedings, 35(6), 475–481. <https://doi.org/10.2500/aap.2014.35.3803>
4. Public Health Agency of Canada (2020, November 03). Non-medical masks and face coverings: About. Retrieved January 27, 2021, from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/about-non-medical-masks-face-coverings.html#a11>
5. Casas, L., Zock, J. P., Carsin, A. E., Fernandez-Somoano, A., Esplugues, A., Santa-Marina, L., Tardón, A., Ballester, F., Basterrechea, M., & Sunyer, J. (2013). The use of household cleaning products during pregnancy and lower respiratory tract infections and wheezing during early life. International journal of public health, 58(5), 757–764. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0417-2>
6. US EPA. (2020, December 08). Design for the Environment Logo for Antimicrobial Pesticide Products. Retrieved from <https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-logo-antimicrobial-pesticide-products>
7. University of Washington Department of Environmental & Occupational Health Sciences, School of Public Health, (2020). Safer cleaning, sanitizing and disinfecting strategies to reduce and prevent COVID-19 transmission. Seattle, WA: University of Washington; Available from: https://osha.washington.edu/sites/default/files/documents/FactSheet_Cleaning_Final_UWDEOHS_0.pdf
8. Kowalczyk, A., et al. (2020). Thymol and Thyme Essential Oil-New Insights into Selected Therapeutic Applications. Molecules (Basel, Switzerland), 25(18), 4125. <https://doi.org/10.3390/molecules25184125>
9. Health Canada, (2021, January 18). Coronavirus disease (COVID-19) and food safety. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>
10. Dhand, R., & Li, J. (2020). Coughs and Sneezes: Their Role in Transmission of Respiratory Viral Infections, Including SARS-CoV-2. American journal of respiratory and critical care medicine, 202(5), 651–659. <https://doi.org/10.1164/rccm.202004-1263PP>
11. Canadian Committee on Indoor Air Quality. (August 2020). Addressing COVID-19 in Buildings: Module 15. Retrieved from: <https://iaqresource.ca/wp-content/uploads/2020/09/CCIAQB-Module15-Eng.pdf>

Autori

Environmental Health Association of Québec:

Rohini Peris, President
Michel Gaudet, Executive Director
Savroop Kullar, MSc, EPt, Research Officer

Revisori

Riina Bray, BAsC MSc MD FCFP MHSc
Lynn Marshall, MD FAAEM MCFP LM
John Molot, MD
Meg Sears, Ph.D

Grafica

Nastaran Hadi
Negar Akbarpouran Badr

Versione Italiana

Traduzione: Donatella Stocchi
Impaginazione: Vampiretta



Association pour la santé environnementale du Québec Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ)

PO Box 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R1
Tel: 514.332.4320 | Email: office@aseq-ehaq.ca

www.aseq-ehaq.ca

Healthy solutions for everyday living | www.EcoLivingGuide.ca

