



## **Salute - Il virologo Pregliasco: raccomandazioni di cura e igiene della barba ai tempi del #Covid-19**

**Roma - 27 mag 2020 (Prima Pagina News) "Anche una rasatura non eseguita a regola d'arte può determinare microlesioni che**

**possono facilitare il contagio"**

Barba, amici o nemici? "La barba è ben noto che può essere veicolo di batteri facilitando l'adesione di batteri e in tal senso anche dei droplet veicoli del COVID-19. Determinante quindi l'igiene sistematica e la cura della barba. Importante considerare però che anche una rasatura non eseguita a regola d'arte può determinare microlesioni che possono facilitare il contagio. È molto importante, dunque, disinfettare eventuali irritazioni o ferite da rasatura". Così il virologo Fabrizio Pregliasco. E solo baffi? "Rappresentano una questione igienica sicuramente inferiore a quello della barba, soprattutto se folta. Anch'essi sono però luogo privilegiato per un accumulo di carica batterica e virale". Rasatura barba tutti i giorni? Qualche precauzione specifica? "Sicuramente una cura giornaliera della barba con strumenti adeguati, prodotti pre-barba, schiume da barba emollienti e prodotti post-barba adeguati permettono una cura corretta della cute". Barba e mascherine vanno d'accordo? Perché? "Il CDC americano (Centers for Disease Control and prevention) nel 2017 ha realizzato prima dell'insorgenza del COVID-19 uno schema che confronta 36 diversi stili di barba, baffi e pizzetti rispetto ad un corretto utilizzo delle famose mascherine FFP2/FFP3 bocciandone ben 18 come la peluria foltissima 'alla Verdi' o 'Garibaldi', lo stile hipster, i pizzetti folti e lunghi oltre il mento, i baffi alla messicana e i basettoni (stile 'mutton chops'). Fra le barbe promosse spiccano invece i pizzetti circoscritti intorno alle labbra e i baffetti sottili, alla Zorro e a spazzolino e in stile 'tricheco' corto. La peluria non deve fuoriuscire dal bordo della maschera per non impedire l'adesione delle mascherine alla cute e ridurre la protezione conferita da questi dispositivi". Oggi, in piena emergenza Covid-19, sui foglietti allegati alle mascherine FFP2 si legge "non usare con barba, basette o baffi che potrebbero impedire una buona tenuta del respiratore sul volto". "Gli operatori sanitari dovrebbero radersi il viso in questo periodo di emergenza, ma anche un normale cittadino che in questo momento decida di farsi crescere la barba andrebbe dissuaso in via prudenziale". Ai tempi dell'epidemia della Sars, anche l'Istituto Superiore della Sanità italiano (ISS) raccomandava agli operatori sanitari di sbarbarsi prima di indossare le maschere di protezione. "I respiratori usati negli ospedali, ovvero le maschere di tipo ffp2 ed ffp3, devono aderire perfettamente alla pelle per evitare il rischio di contagio che, soprattutto durante alcune procedure di assistenza medica che producono aerosol, è elevato e perciò tutti gli operatori sanitari che le devono indossare non dovrebbero avere la barba". Igiene skincare ideale maschile in questo periodo? "Tra le buone pratiche di rasatura quotidiane, è utile fare attenzione a: lavare bene il viso, per idratare anche i peli della barba e facilitare la rasatura; applicare schiuma o gel da barba per ridurre al minimo



l'attrito tra le lame e la pelle; non esercitare troppa pressione sul rasoio; sciacquare il rasoio frequentemente durante la rasatura". Dopo aver indossato la maschera meglio lavarsi il viso? Se sì come e con cosa? E se si ha la barba? "Prima di indossare la mascherina è necessario lavarsi le mani e bisogna poi mettere il dispositivo senza toccarlo, ma usando solo gli elastici o le stringhe. Si raccomanda di coprire bene naso, bocca e mento e di utilizzare i dispositivi in tutti i luoghi chiusi e anche all'aperto nel caso in cui non si è sicuri di poter rispettare le distanze di sicurezza. Infine, si raccomanda di fare molta attenzione anche quando si toglie la mascherina: non bisogna toccare la parte esterna e poi ci si deve lavare bene le mani. Anche se si indossa la mascherina mantenere sempre la distanza di almeno un metro e curare l'igiene delle mani". Con la stagione calda in arrivo cambiano anche alcuni comportamenti di igiene? "Si deve rinforzare l'igiene come sempre. Ricordandosi che una buona rasatura rimuove impurità, sebo e batteri dalla pelle". Per quelli che hanno barba e baffi meglio contenerne la lunghezza, accorciandola? "Assolutamente sì. Per chi porta la barba, alcune regole utili di igiene e comportamento per essere protetti e proteggere gli altri. Per i cittadini che invece indossano le mascherine chirurgiche la peluria non costituisce alcun impedimento, a patto che la barba non sia troppo folta o lunga altrimenti lo schermo non è più sufficiente. In questo caso è bene accorciarla. Con le mascherine perciò è possibile dare un via libera alla cura della barba, che sia di media lunghezza, e ai baffetti e ai pizzini ben delineati e rasati". Se la barba non è raccomandata per gli operatori sanitari (aderenza delle maschere protettive), come spiega che non esista una guida chiara su questo argomento in Italia? Come spiega i diversi approcci per paese? "Si tratta di una questione tecnica. Nelle varie strutture ospedaliere viene realizzata una formazione ad hoc riguardo l'impiego delle specifiche disposizioni per l'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale, ma ad oggi mancano linee guida condivise. Per questo è importante attenersi a un codice igienico e comportamentale prudente, oltre che socialmente consapevole".

*(Prima Pagina News) Mercoledì 27 Maggio 2020*