

LAVAR AS MÃOS... QUANDO?



LAVAR AS MÃOS... PORQUÊ?



LAVAR AS MÃOS... COMO?

ANTES de manipular ou consumir alimentos.

ANTES de entrar em contacto com doentes.

DEPOIS de tocar em áreas comuns ao doente como a mesa de cabeceira, grades da cama armário, etc.

DEPOIS de tocar em áreas de muito contacto, como maçanetas das portas, campainhas, botão do elevador ou corrimões de escadas.

DEPOIS de espirrar, tossir ou limpar o nariz.

DEPOIS de contactar com doentes.

DEPOIS de usar a casa de banho ou trocar fraldas.

DEPOIS do contacto com animais.

As mãos representam uma das principais vias de transmissão de microrganismos seja pelo permanente contacto com superfícies contaminadas, seja pelo contacto com doentes ou, até mesmo, através dos cumprimentos sociais.

Mãos sujas são o paraíso para muitos microrganismos. Hepatite, gripe e infeções intestinais são algumas das doenças que podem ser evitadas pelo simples hábito de lavar as mãos.

No ambiente hospitalar, lavar as mãos pode prevenir a transmissão de doenças de doente para doente, dos doentes para o profissional da saúde ou visitas/familiares e vice-versa.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

A Lavagem das mãos consiste na fricção manual rigorosa de toda a superfície das mãos e punhos com água e sabão.

OU

Fricção com solução antisséptica de base alcoólica—SABA (quando as mãos não estiverem visivelmente sujas).

Lavagem com água e sabão (40 a 60 seg).

Fricção com solução alcoólica (20 a 40 seg).

A Higienização das Mãos é uma medida **Simple**s, **Económica** e **Eficaz** na prevenção de doenças e infeções e um importante contributo para a Saúde Individual e Comunitária.

1. Se possível, as mãos devem ser lavadas com água, corrente e com sabão líquido. Molhar as mãos antes de ensaboar. Usar quantidade suficiente de sabão para cobrir toda a superfície das mãos.

2. Esfregar as palmas e as costas de ambas as mãos, uma na outra.

3. Lavar bem os espaços entre os dedos.

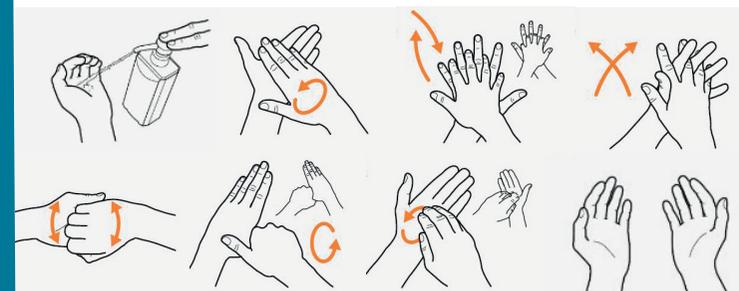
4. Esfregar a ponta dos dedos na palma da mão contrária porque é aí, debaixo das unhas, que muitas bactérias se escondem.

5. Lavar o polegar, uma zona quase sempre esquecida. Este deve ser esfregado com movimentos circulares.

6. Esfregar em roda os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.

7. Enxaguar as mãos e secá-las utilizando preferencialmente um toalhete de papel descartável.

8. Se a torneira for manual usar o papel das mãos para a encerrar.



SABIA QUE...

Temos entre **4 e 6 milhões de microrganismos** entre a ponta do dedo e o cotovelo.

Mãos húmidas espalham **1000 vezes mais** germes do que as mãos secas.

O ato de lavar as mãos frequentemente pode reduzir o absentismo de crianças **na escola até 45%**.



PREVENIR A INFEÇÃO ESTÁ NAS SUAS MÃOS!



UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMILICÃO

Tel. 252 300 800



Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.