

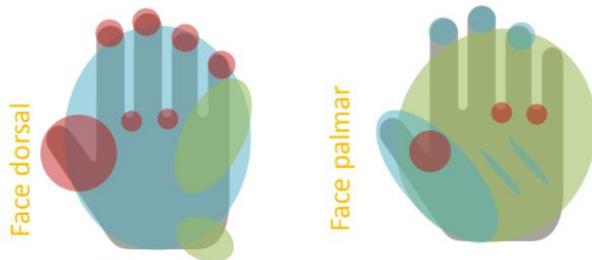
As mãos e as infeções

Os micróbios nocivos são transmitidos de pessoa para pessoa, por contacto direto. As mãos são a principal fonte de transmissão.

Lavar as mãos corretamente com água e sabão é a forma mais simples de prevenir a transmissão de infeções, protegendo-se a si e aos que o rodeiam.

No contexto de pandemia atual, a higiene das mãos tem um papel especialmente relevante e é uma medida efetiva na prevenção da infeção por SARS-CoV-2.

Zonas a ter em atenção



Vermelho corresponde a áreas usualmente mal lavadas; **Azul** corresponde a áreas por vezes mal lavadas; **Verde** corresponde a áreas bem lavadas.

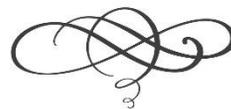
Em caso de dúvida contacte a sua equipa de família

Unidade Saúde Familiar Arandis

Rua Fernando Barros Leal, s/n 2560-253 Torres Vedras Telephone: 261336373/771

E-mail: arandis.usf@gmail.com
Facebook: USF Arandis Torres Vedras

Site:
<http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>



Elaborado por:

Ana Catarino Gomes

Médica Interna de Formação Específica em
Medicina Geral e Familiar



Higienização das mãos



Segundos salvam vidas. Lave as mãos!

Unidade de Saúde Familiar
Arandis

2022

Quem se encontra em risco?

Todas as pessoas. Têm risco acrescido:

- Pessoas medicadas;
- As crianças;
- Os idosos.

Como evitar a transmissão?

Nos hospitais e centros de saúde estão habitualmente disponíveis soluções alcoólicas para desinfeção das mãos, que podem ser uma alternativa à lavagem.

Quando lavar as mãos?

- Antes de comer ou manusear alimentos;
- Depois de tossir, assoar ou espirrar;
- Após a utilização da casa-de-banho;
- Depois de fumar;
- Depois de utilizar produtos de higiene e limpeza;
- Depois de mexer em lixo;
- Depois de tocar em animais ou nos seus dejetos;
- Antes e depois de tocar em feridas ou interagir com pessoas doentes;
- Depois de mudar fraldas;
- Se visivelmente sujas;
- Antes e após estar no hospital ou centro de saúde.

*medidas simples
salvam vidas*



Como lavar as mãos?

- Tirar anéis, pulseiras ou relógios e molhar as mãos;
- Aplicar sabão por toda a superfície e esfregar as palmas das mãos uma na outra;
- Depois esfregar com a palma no dorso com os dedos entrelaçados à frente e atrás;
- Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados e esfregue o dorso dos dedos na palma oposta;
- Os polegares devem ser esfregados no sentido rotativo e as pontas dos dedos nas palmas da mão oposta;
- Não se esqueça de lavar os pulsos;
- Enxague com água e seque as mãos com um toalhete, que tanto pode servir para fechar a torneira, como para o puxador da porta.

Passo-a-passo



Durante quanto tempo?

40 – 60
segundos