

Higienização das Mãos

A higiene das mãos é uma das medidas mais simples e mais efetivas na redução das infeções associadas aos cuidados de saúde. É consensual que a transmissão de microrganismos entre os profissionais e os doentes, através das mãos, é uma realidade incontornável.



medidas simples
salvam vidas



Portugal aderiu, em 8 de Outubro de 2008, ao 1º desafio: Clean care is Safer Care, da "World Alliance for Patient Safety" da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Um ato simples para garantir a sua SAÚDE

PORQUÊ?

- Os microrganismos estão por toda a parte.
- Alguns destes são fontes de doenças.
- As mãos estão entre os principais veículos de transmissão de microrganismos.





Para quê higienizar as mãos?

-Remoção de sujidade, suor, oleosidade, pêlos, células descamativas da pele, interrompendo a transmissão de infeções veiculadas ao contato.



Porque é que a higiene das mãos é importante?

O contacto é a via de transmissão mais comum de germes através das mãos. A maioria dos germes são inofensivos para o homem mas alguns podem provocar doenças, como por exemplo, constipações, gripes, diarreias.

Lavar as mãos corretamente com água e sabão é a forma mais simples e eficaz de você ajudar a reduzir a transmissão da infeção e proteger-se a si e aos que o rodeiam. É de vital importância que as crianças saibam os benefícios e a importância da correta lavagem das mãos. Encorajá-las a lavar as mãos na altura certa vai ajudar a garantir que esta prática se vai tornar um hábito ao longo da vida.

•HIGIENIZAÇÃO **SIMPLES** NA LAVAGEM DAS MÃOS:



Quando devemos lavar as mãos:

- Antes e depois de preparar comidas;
- Antes de começar a comer;
- Antes de tratar qualquer ferida
- Antes e depois de entrar em contato com qualquer pessoa doente;
- Depois de utilizar o WC;
- Depois de assoar o nariz, tossir, espirrar ou ter contato com qualquer tipo de secreção corporal;
- Depois de apertar as mãos de outra pessoa;
- Depois de entrar em contato com animais;
- Depois de manusear lixo;
- Sempre que tiver as mãos sujas.

Fontes:

<http://www.arsalentejo.min-saude.pt>; Google.pt; DGS