

CONTEÚDO

LAVAGEM DE MÃOS

O QUE É:

- É a medida individual mais simples para prevenir as doenças causadas por micróbios, inclusive contribuindo para reduzir a propagação de diarreia, doenças respiratórias, infecções na pele e nos olhos.
- A lavagem das mãos pode ser feita com água e sabão ou com álcool gel.

POR QUE VOCÊ DEVE LAVAR AS MÃOS?

- As pessoas frequentemente tocam seus olhos, nariz e boca sem perceber. Os micróbios podem entrar no corpo através dos olhos, nariz e boca causando doenças
- Mãos não lavadas contém micróbios que podem contaminar os alimentos e bebidas enquanto as pessoas os preparam ou os consomem. Os micróbios podem se multiplicar em alguns tipos de alimentos ou bebidas provocando doenças nas pessoas
- Mãos não lavadas contém micróbios que podem ser transferidos para objetos, como corrimãos, tampos de mesa ou brinquedos, e depois transferidos para as mãos de outra pessoa.
- A remoção de micróbios pela lavagem das mãos ajuda a prevenir a diarreia e as infecções respiratórias, como o resfriado e a gripe, e pode até mesmo ajudar a prevenir infecções da pele e dos olhos.

COMO VOCÊ DEVE LAVAR AS MÃOS?

- **Retirar o relógio e outros adornos e arregaçar as mangas**



- **Molhar as mãos com água corrente limpa, fechar a torneira e aplicar o sabão**



- **Ensaboar as mãos esfregando com o sabão, inclusive as costas das mãos**



- **Esfregar as mãos por pelo menos 20 segundos. Você pode marcar o tempo cantando duas vezes a música: “parabéns pra você”**



- **Enxaguar bem as mãos em água corrente limpa**



- **Secar as mãos com uma toalha limpa ou deixe secar naturalmente**



VOCÊ PODE SUBSTITUIR O ÁLCOOL GEL PELA LAVAGEM DAS MÃOS?

Tanto o sabonete comum quanto o álcool gel são eficazes para a limpeza das mãos e podem evitar a contaminação por micróbios. O álcool gel é um produto útil para uma rápida limpeza das mãos. Entretanto, se houver sujeira aparente é necessário lavar as mãos com água e sabão.

QUANDO VOCÊ DEVE LAVAR AS MÃOS?

- Lavar as mãos deve fazer parte da rotina de todos nós, especialmente:
- Antes, durante e depois de preparar a comida
- Antes de comer ou beber
- Depois de usar o banheiro
- Após assoar o nariz, tossir ou espirrar

- Antes de efetuar qualquer ação que inclua o contato com as mucosas corporais (por exemplo, colocar ou retirar lentes de contato).
- Após tocar em um animal, ração, fezes e outros dejetos do animal
- Após tocar na lixeira ou no próprio lixo
- Após mudar fraldas ou limpar uma criança ou adulto que usou o banheiro (não esquecendo de também lavar as mãos da outra pessoa)
- Após usar os transportes públicos (devido ao contato das mãos com assentos e barras de apoio utilizados por outras pessoas)
- Antes e após tocar em pessoas doentes ou em feridas (cortes, arranhões, queimaduras, etc.)
- Antes e após uma visita a um paciente internado (hospital ou outra instituição)
- Antes e após contato direto com o paciente, seus pertences e o ambiente;
- Antes de calçar luvas e após retirá-las;
- Imediatamente após contato com sangue, fluídos corpóreos, secreções, excreções.
- Ao chegar em casa;
- Ao chegar e ao sair do nosso ambiente de trabalho.

LEMBRE-SE: Participe de seu autocuidado!
A lavagem das mãos nos momentos certos pode evitar doenças.

ILUSTRAÇÕES	http://www.anvisa.gov.br/servicos/controle/higienizacao_simplesmao.pdf
REFERÊNCIAS	BLOOM, B. C., LIMA, S.L. Lavagem de Mãos. In: COUTO, R.C. et al. Infecção Hospitalar Epidemiologia e Controle. 2 ed. Rio de Janeiro. Medsi, 1999. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segurança do Paciente em Serviços de Saúde: Higienização das Mãos / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2009. 105p. MARTININI, Ângela Conte. Lavagem das mãos no olhar de Trabalho de Enfermagem. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Universidade de Federal do Sul. Curso de Mestrado em Enfermagem, 2004. Acesso em: 29 Ago. 2009. SÃO PAULO. Manual de Boas Práticas de Higiene e de Cuidados com a Saúde para Centros de Educação Infantil. Coordenadora da Vigilância em Saúde. 2008. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/Manual_Boas_Praticas_CEI_2008_1255096253.pdf https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/hygiene-handwashing-diapering/index.html