



**ACS**

## A importância de lavar as mãos

---



## As mãos: veículo de possíveis doenças...



Especialistas em saúde, indicam que o ato de lavar as mãos é a forma mais eficiente de prevenir a transmissão de doenças.

Neste preciso momento, existem uma quantidade infindável de micróbios nas suas mãos. É claro que a maior parte são inofensivos e fazem parte da flora microbiana natural da pele. Contudo, nem todos os micróbios com os quais as suas mãos entram em contacto ao longo do dia, são inofensivos.

Assim, é essencial saber lavar as mãos de forma correta.

Muitos fungos e germes acumulam-se nas mãos e são facilmente transmitido a outras pessoas – o simples e rápido ato de lavar as mãos com sabão impede em 40% a incidência de infeções tais como diarreia, gripe, erupções e doenças da pele, dores de garganta, infeções nos ouvidos e estômago.

# Quando se deve lavar as mãos?

---



Antes de comer e manusear alimentos  
Antes de tocar em crianças pequenas



Antes e após utilizar a casa de banho  
Antes e após tocar em pessoas doentes ou feridas  
Antes e após visitar pessoas hospitalizadas



Após assoar o nariz, tossir e espirrar  
Após tocar em animais ou nos seus dejetos  
Após manusear lixo  
Após mudar fraldas  
Após contacto com superfícies de uso publico como  
corrimões, transportes públicos, dinheiro, ...

# Como lavar as mãos de forma correta



Molhe as mãos



Aplique o sabão em quantidade suficiente para cobrir toda a palma



Esfregue uma palma contra a outra



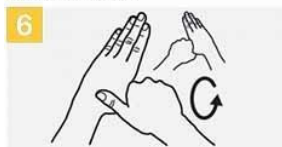
Palma direta sobre dorso esquerdo com dedos entrelaçados. Depois inverta



Palma contra palma com dedos entrelaçados



Esfregue as costas dos dedos, uma mão contra a outra



Esfregue o polegar de cada mão de forma rotacional



Esfregue as palmas das mãos com as pontas dos dedos em forma circular



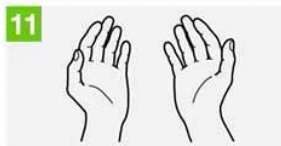
Enxague as mãos com água



Seque bem as mãos



Use o papel-toalha para fechar a torneira



Suas mãos estão limpas e seguras

Estudos mostram que processo de lavagem das mãos precisa de durar, pelo menos, 30 a 40 segundos para ser eficaz.

Em tempos inferiores, como por exemplo 10 segundos, verifica-se que uma grande quantidade de germes ainda permanecem viáveis, 5 segundos o processo é nulo.

## As mãos: veículo de possíveis doenças...

---



Lave as mãos corretamente  
e com frequência!

Proteja-se a si e aos que o  
rodeiam!