

A importância de lavar corretamente as mãos

Índice

- 1. As mãos, veículo de possíveis doenças**
- 2. Quando se deve lavar as mãos**
- 3. Quais os passos corretos para uma eficaz lavagem das mãos**
- 4. Conclusões**

1.

**As mãos, veículo de
possíveis doenças**

As mãos, veículo de possíveis doenças

As mãos contêm normalmente microorganismos diversos, a grande maioria benéficos e que fazem parte da flora microbiana natural da pele.

Contudo, podem ser portadoras de bactérias e vírus causadores de doenças.



2.

Quando se deve lavar as mãos

Quando se deve lavar as mãos


- Após contato com objetos e superfícies de uso comum, tais como corrimões, transportes públicos, multibanco, dinheiro,...;
- Ao chegar a casa;
- Antes de manusear alimentos;
- Antes das refeições;
- Antes e após utilizar a casa de banho;
- Após assoar o nariz, tossir e espirrar;
- Após tocar em animais ou nos seus dejetos;
- Após manusear lixo;
- Antes e após tocar em pessoas doentes ou feridas;
- Antes e após visitar pessoas hospitalizadas.



3.

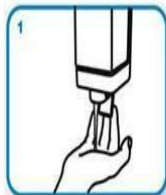
**Quais os passos corretos
para uma eficaz lavagem
das mãos**

Quais os passos corretos para uma eficaz lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



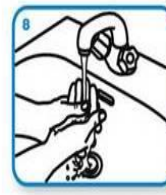
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



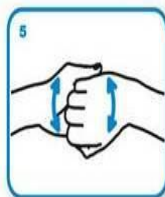
Enxague as mãos com água



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

Nota: Na ausência de água e sabão, utilize uma solução alcoólica.

4.

Conclusões

Conclusões

Lave as mãos corretamente e com frequência!

Proteja-se a si e aos que o rodeiam!

Fonte: Direção-Geral da Saúde (DGS) ;
Site Hospital da Luz