

LAVAR AS MÃOS: porquê?

As mãos são um dos mais importantes veículos de transmissão de micróbios causadores de doenças.

As mãos sujas são, muitas vezes, responsáveis pela contaminação de alimentos (podendo causar intoxicações alimentares) ou ainda pela contaminação de objectos do dia-a-dia que, quando em contacto com as mucosas ou pele lesada, podem causar infecções no organismo.

Sabe-se, por exemplo, que a via mais frequente de transmissão do vírus da gripe é através das mãos (auto-inoculação por contacto com outras mãos ou objectos contaminados).

A lavagem das mãos é, de acordo com a evidência científica disponível, uma das maneiras mais eficazes de prevenir muitas das infecções em si e nos outros.

Esta medida é particularmente importante quando tratamos ou contactamos com pessoas doentes ou acamadas podendo nestes casos – e desde que as mãos não estejam visivelmente sujas - ser usadas soluções antissépticas de base alcoólica.

Face à relevância da lavagem das mãos enquanto medida promotora da saúde e preventiva da doença, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decidiu instituir o dia 15 de Outubro como o Dia Global de Lavagem das Mãos.

**NÃO DÊ “BOLEIA” AOS MICRÓBIOS:
Lave regularmente as mãos com água
e sabão**

QUANDO LAVAR AS MÃOS:

ANTES de manipular ou consumir alimentos

ANTES de contactar com pessoas doentes ou acamadas

DEPOIS de contactar com pessoas doentes ou acamadas

DEPOIS de ir ao quarto de banho

DEPOIS de espirrar, tossir ou se assoar

DEPOIS de mexer em objectos sujos ou potencialmente contaminados (ex. sacos do lixo ou fraldas usadas)

DEPOIS de contactar com animais

**...E SEMPRE QUE AS MÃOS
ESTEJAM VISIVELMENTE SUJAS**

Os 5 passos para uma correcta lavagem das mãos



1 Passe as mãos (palma e dorso) com água corrente

2 Ensaboe a palma e o dorso das mãos

- ✓ Não se esqueça de ensaboar os espaços entre os dedos
- ✓ Caso tenha anéis, não se esqueça de os retirar antes e lavá-los à parte

3 Esfregue a palma e o dorso das mãos, sem esquecer os espaços entre os dedos

- ✓ Entrelace os dedos e execute movimentos de vai-e-vem
- ✓ Execute movimentos circulares na palma e dorso das mãos

4 Passe novamente as mãos por água corrente para remover o excesso de sabão ou sabonete

5 Seque as mãos sempre que possível com toalhetes de papel

Para as suas mãos ficarem devidamente lavadas deve demorar cerca de 1 minuto

Para mais informações contactar:

O Serviço de Saúde Pública do seu Centro de Saúde

Telefone: _____

E-mail: _____

ou

Programa Regional para a Capacitação em Saúde

Departamento de Saúde Pública e Planeamento da

ARS do Centro, IP

Av. D. Afonso Henriques. 141

3000-011 Coimbra

Telefone 239 488 284 Fax 239 488 289

E-mail: saudepublica@arscentro.min-saude.pt

 **ADMINISTRAÇÃO
REGIONAL DE
SAÚDE DO CENTRO, I.P.**

Visite o sítio da ARS do Centro, IP em

www.arscentro.min-saude.pt

ARSC_GICS 2008

PROMOVA A SUA SAÚDE E A DOS OUTROS

Lave as mãos depois de ir ao quarto de
banho e antes das refeições



Depois de espirrar ou tossir lave as mãos com
água e sabão



Se é manipulador de alimentos,
mantenha as unhas curtas e limpas e lave as
mãos com frequência

A saúde dos outros está nas suas mãos



**Ensine aos seus filhos hábitos
saudáveis**


Ministério da Saúde

 **ADMINISTRAÇÃO
REGIONAL DE
SAÚDE DO CENTRO, I.P.**

MÃOS LAVADAS: MAIS SAÚDE

Programa regional de capacitação em saúde



Departamento de Saúde Pública e Planeamento

Outubro de 2008