

# ...eu participo

na minha

## SEGURANÇA

### IDENTIFICO

Confirmo sempre os meus dados pessoais



### COMUNICO

Se tenho dúvidas, coloco-as aos médicos e enfermeiros



### HIGIENIZO

Lavo sempre as minhas mãos



### PREVINO

Tenho sempre muito cuidado para não cair



Aponte a câmara para o QR Code e acesse à nossa página, onde vai encontrar todas as informações sobre a campanha

## 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



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



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



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.



**Dia Mundial da Segurança do Doente**  
17 Setembro 2023



# ...eu participo

na minha

## SEGURANÇA



**Dia Mundial da Segurança do Doente**  
17 Setembro 2023

### Estou presente!

## Higienizo



Lavo sempre as minhas mãos

# e você?



# A Segurança

## HIGIENIZO

Lavo sempre as minhas mãos



Garantir a Segurança do Doente é uma das maiores preocupações do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, sendo o nosso foco oferecer cuidados de excelência a todos os que recorrem aos nossos cuidados.

Para atingir este objetivo é muito importante o envolvimento do doente para a sua segurança. Contamos consigo!

## Como pode participar?

*é simples...*



## porquê lavar as mãos?

Seja em casa ou no hospital, a higienização das mãos é uma forma simples, pouco dispendiosa e muito eficaz para prevenir a transmissão das infeções.

Para higienizar as mãos basta efetuar a lavagem com água e sabão neutro ou proceder à desinfeção com solução antisséptica de base alcoólica.

## Quando lavar as mãos?

Durante o internamento, deve estar sempre atento para higienizar as mãos nos seguintes momentos:



SEMPRE que estiverem visivelmente sujas



Quando ENTRA e SAI do quarto



ANTES e DEPOIS das refeições



DEPOIS de ir à casa de banho



DEPOIS de se assoar, tossir ou espirrar

## Aos familiares e visitas

Tenha sempre em atenção que a segurança do seu familiar também depende de si!



ANTES de entrar no quarto onde o seu familiar está internado (e não esqueça de repetir ao sair!)



ANTES e DEPOIS de tocar no seu familiar



DEPOIS do contacto com superfícies ou objetos que estão na proximidade do seu familiar como grades da cama, suporte de soros, mesa-de-cabeceira/refeições



SEMPRE que estiverem visivelmente sujas



DEPOIS de se assoar, tossir ou espirrar



DEPOIS de ir à casa de banho

