

FATOS SOBRE ANTISSEPTICOS
(HIGIENIZADORES DE MÃOS À
BASE DE ÁLCOOL):

- ESTÃO COLOCADOS EM TODO O CENTRO DE ATENDIMENTO MÉDICO RUNNYMEDE
- MATAM A MAIORIA DAS BACTÉRIAS, FUNGOS E ALGUNS VÍRUS
- MATAM 99,9% DE TODOS OS GERMES NAS NOSSAS MÃOS EM 15 SEGUNDOS
- LEVAM MENOS TEMPO DO QUE USANDO SABÃO E ÁGUA
- PODEM SER ENCONTRADOS EM QUALQUER LUGAR, AO CONTRÁRIO DOS LAVATÓRIOS
- NÃO SECAM OU IRRITAM AS MÃOS



Higiene das mãos

PORQUE É QUE É IMPORTANTE TER AS MÃOS LIMPAS?

LIMPAR as mãos com água e sabão, ou com desinfetantes, efetivamente mata germes (bactérias ou vírus) e é a melhor maneira de evitar ficar doente.

QUANDO É QUE DEVO LIMPAR AS MINHAS MÃOS?

No Runnymede, há estações de lavagem de mãos perto de cada entrada.

Deve limpar suas mãos:

- Ao entrar e sair do hospital.
- Quando suas mãos parecem ou as sente sujas.
- Antes e depois de tocar num paciente.
- Antes e depois de preparar comida e comer
- Antes e depois de tratar um corte/ferida.
- Antes e depois de tocar nos seus olhos ou face.
- Antes e depois de cuidar de uma pessoa doente.
- Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.
- Depois de usar a casa de banho.
- Depois de manusear lixo, fraldas ou limpar as crianças que usaram a casa de banho.

COMO LAVAR AS MÃOS ADEQUADAMENTE COM ÁGUA E SABÃO



Passo 1: Molhar as mãos com água



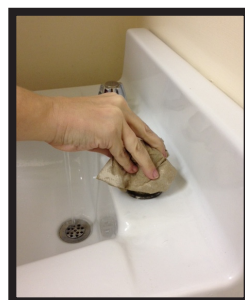
Passo 2: Ensaboar as mãos.



Passo 3: Lavar ambos os lados das mãos e entre os dedos.



Passo 4: Enxaguar as mãos em água corrente.



Passo 5: Secar as mãos com toalha de papel. Fechar a torneira com papel toalha.

COMO UTILIZAR O DESINFETANTE



Passo 1: Aplicar o gel ou espuma na palma da mão.



Passo 2: Espalhar em ambos os lados das mãos e entre os dedos.



Passo 3: Esfregar as mãos pelo menos 15 segundos ou até secar.



Passo 4: Uma vez secas as mãos estão seguramente limpas.

Para evitar a secura, irritação e rachaduras que ocorrem quando os óleos naturais da pele são removidos pela lavagem repetida:

- Verificar se há rachaduras ou cortes (que podem abrigar bactérias, tornando as mãos propensas a infecções)
- Molhar as mãos antes de aplicar sabão
- Secar as mãos à seco, em vez de as limpar
- O desinfetante é menos irritante que o sabão e a água
- Mantenha as mãos hidratadas, especialmente com tempo frio
- Usar água morna para lavar as mãos