

# HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



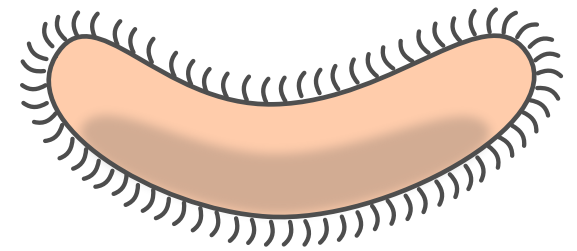
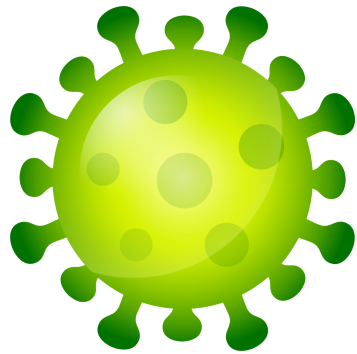
A higienização das mãos está relacionada com a adoção de hábitos diários e constantes.

É uma iniciativa simples que promove proteção contra várias doenças, como a Covid-19, resfriados, gripes, intoxicação alimentar, hepatite A, parasitoses intestinais, entre outras.

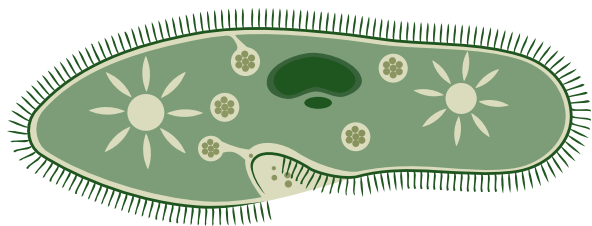
Em uma pesquisa realizada com 1.057 pessoas de 18 a 65 anos de idade em quatro capitais (São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre e Recife) do País, foi verificado que 89% dos brasileiros **NÃO LAVAM AS MÃOS** antes de alimentar crianças; 79% depois de tocar animais; 60% depois de andar em transporte público; 54% antes de preparar alimentos; e 51% depois de ir ao banheiro.

(MS,2016; Unimed Rio Preto,2020)





**Em média, cada pessoa  
entra em contato com 300  
superfícies a cada 30  
minutos, expondo-se a 840  
mil germes.**



Lavar as mãos com água e sabão pode reduzir em até 50% as mortes associadas com doenças diarreicas e em 20% o risco de infecções respiratórias.

O álcool em gel ou solução além de serem de fácil acesso também eliminam a maioria dos microrganismos e vírus.

### **Importante!**

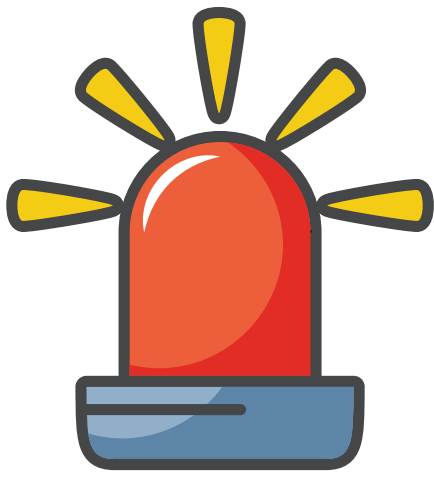
- Enquanto não tiver acesso à água e sabão ou álcool em gel, evite levar as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos.
- Ao tossir ou espirrar deve-se cobrir a boca com um lenço de papel e jogá-lo no lixo após o uso.
- Sempre limpar e desinfetar as superfícies e objetos tocados com frequência.



# Quando devemos lavar as mãos?

- Antes das alimentações;
- Antes e depois de preparar comidas;
- Antes e depois de tratar feridas e/ou machucados;
- Antes e depois de entrar em contato com uma pessoa doente;
  - Antes e depois de usar o banheiro;
- Depois de trocar fraldas ou limpar alguma criança que tenha ido ao banheiro;
- Depois de assoar o nariz, tossir, espirrar ou ter contato com qualquer tipo de secreção corporal;
  - Depois de apertar as mãos de outra pessoa;
  - Depois de entrar em contato com animais;
    - Depois de manusear lixo;
- Toda a vez que a mão estiver nitidamente com alguma sujeira;
- Após contato com superfícies de uso público, como corrimão, transporte público ou dinheiro.





# ATENÇÃO!

O álcool em gel deve ser utilizado apenas nos casos em que suas mãos não apresentem sujidades visíveis. Nestes casos, deve-se fazer uso de água com sabão.



# Como lavar as mãos com água e sabão



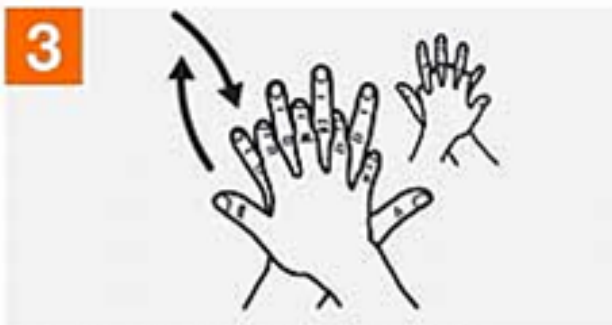
0 Molhe as mãos



1 Aplique o sabão em quantidade suficiente para cobrir toda a palma



2 Esfregue uma palma contra a outra



3 Palma direita sobre dorso esquerdo com dedos entrelaçados. Depois inverta



4 Palma contra palma com dedos entrelaçados



5 Esfregue as costas dos dedos, uma mão contra a outra



6 Esfregue o polegar de cada mão de forma rotacional



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



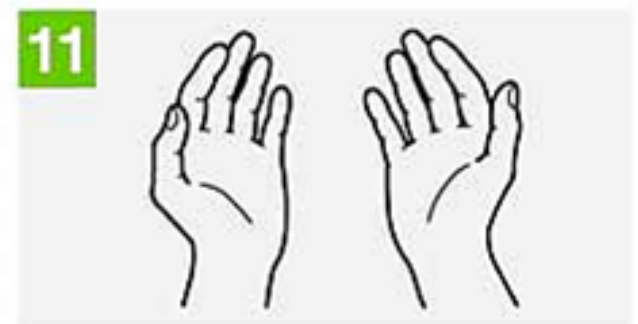
8 Enxague as mãos com água



9 Seque bem as mãos



10 Use o papel-toalha para fechar a torneira

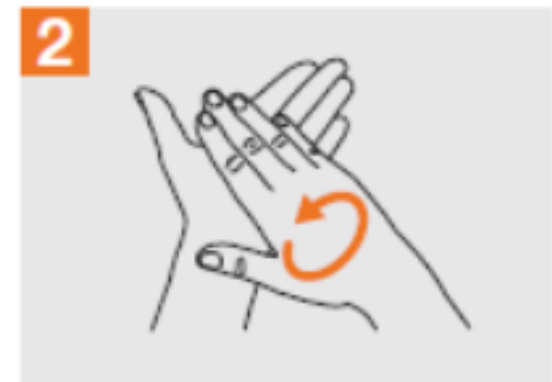


11 Suas mãos estão limpas e seguras

# Como higienizar as mãos com preparações alcóolicas



**1a** Aplique uma quantidade suficiente do produto em uma mão em concha, cobrindo toda a superfície;



**2** Friccione as palmas das mãos entre si;



**3** Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa;



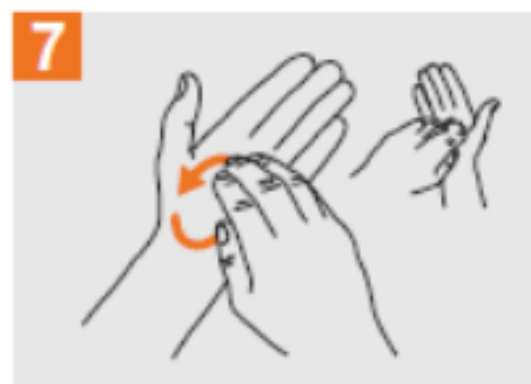
**4** Friccione as palmas entre si com os dedos entrelaçados;



**5** Friccione o dorso dos dedos de uma mão na palma da mão oposta;



**6** Friccione em movimento circular o polegar esquerdo com auxílio da palma da mão direita e vice-versa;



**7** Friccione em movimento circular as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, e vice-versa;



**8** Quando estiverem secas, suas mãos estão seguras.



## Referências:

- MINISTÉRIO DA SAÚDE. BLOG DA SAÚDE. Manual orienta profissionais de saúde para a higiene das mãos. 2016. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/50941-manual-orienta-profissionais-de-saude-para-a-higiene-das-maos.html>>. Acesso em: 20 abr. 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Manual de referência técnica para a higiene das mãos. 2009. Disponível em: <[http://proqualis.net/sites/proqualis.net/files/Manual\\_de\\_Refer%C3%Aancia\\_T%C3%A9cnica.pdf](http://proqualis.net/sites/proqualis.net/files/Manual_de_Refer%C3%Aancia_T%C3%A9cnica.pdf)>. Acesso em: 28 abr. 2021.
- UNIMED RIO PRETO. A importância da higiene das mãos. 2020. Disponível em: <<https://www.unimedriopreto.com.br/blog/a-importancia-da-higiene-das-maos/>>. Acesso em: 16 abr. 2021.

## Imagens:

**Imagem 1:** UNIMED RIO PRETO. A importância da higiene das mãos. 2020. Disponível em: <<https://www.unimedriopreto.com.br/blog/a-importancia-da-higiene-das-maos/>>. Acesso em: 16 abr. 2021.

**Imagem 2:** ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Manual de referência técnica para a higiene das mãos. 2009. Disponível em: <[http://proqualis.net/sites/proqualis.net/files/Manual\\_de\\_Refer%C3%Aancia\\_T%C3%A9cnica.pdf](http://proqualis.net/sites/proqualis.net/files/Manual_de_Refer%C3%Aancia_T%C3%A9cnica.pdf)>. Acesso em: 28 abr. 2021.