

## Dia Mundial da Lavagem das Mãos

# Já lavou as suas mãos hoje?



Dia Mundial da Lavagem das Mãos  
15 de Outubro de 2008

Comissão de Controlo de Infecção - Centro Hospitalar Lisboa Norte - Hospital Pulido Valente

Celebrou-se no dia 15 de Outubro de 2008, o "Dia Mundial da Lavagem das Mãos". Realizou-se, ao longo desse dia, no Centro Hospitalar Lisboa Norte – Unidade do Hospital Pulido Valente, uma campanha de sensibilização baseada na temática atribuída a este dia comemorativo. Esta campanha estava associada com a "Campanha Nacional de Higiene das Mãos", da Direcção-Geral da Saúde e com a campanha da Administração Regional de Saúde do Centro "Mãos lavadas: mais saúde", estando em sintonia com a iniciativa global da Organização Mundial da Saúde (OMS) "Clean care is safer care".

Esta campanha teve como objectivos: reforçar a importância da lavagem das mãos como meio de prevenção da transmissão de infecções, na prestação de cuidados de saúde, bem como incentivar, junto dos utentes, a prática de bons hábitos diários.

Foi realizada pela Comissão de Controlo de Infecção do CHLN-HPV tendo o seu campo de acção sido alargado aos diversos Serviços da Instituição, durante todo o dia. No desenvolvimento desta actividade foram utilizados diferentes métodos de divulgação, dirigidos aos colaboradores e aos utentes, privilegiando sempre a abordagem directa.

Nas acções dirigidas aos utentes, foi colocado um placard, na sala de espera das Consultas Externas, onde foram divulgadas notícias referentes ao tema e afixados folhetos e cartazes, nomeadamente os folhetos desenvolvidos pela ARS do Centro e oferecidos autocolantes criados para a comemoração deste dia mundial.

Dirigidas aos colaboradores, incluíram-se acções de sensibilização e de divulgação, realizadas sempre por abordagem directa aos elementos das mais diversas categorias profissionais. Num primeiro tempo, os profissionais eram alertados e sensibilizados para a existência deste dia mundial e da sua importância para o controlo da infecção associada aos cuidados de saúde e, num segundo tempo, dedicado à divulgação, eram colocados, na lapela dos colaboradores, os autocolantes comemorativos desta data.

A visualização, no ambiente de trabalho dos computadores de toda a rede informática do CHLN, de um fundo alusivo à temática da lavagem das mãos e criado de propósito para este dia, foi uma das acções que criaram um maior impacto. Assim, ao ligarem os seus computadores, todos os profissionais ligados à rede, puderam ler um apelo à lavagem das mãos, contidas neste instrumento de divulgação informativa e que se manteve em ambiente de trabalho ao longo do dia.



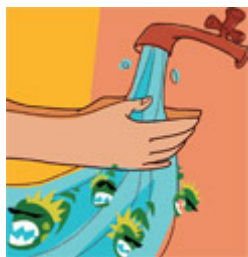
## SABIAS QUE:

As **mãos** transportam micróbios que podem causar doenças.

Os **micróbios** são organismos que só conseguimos ver ao microscópio. Quando levamos as mãos sujas à boca, ou mesmo ao nariz e olhos, podemos adoecer.

Se queres permanecer saudável, então lava as mãos com frequência.

Deves lavar **sempre** as mãos depois de ires ao quarto de banho e antes das refeições.



**NÃO DÊS "BOLEIA" AOS  
MICRÓBIOS:  
Lava as mãos com água e  
sabão**

## PROPOSTA DE ACTIVIDADES:

- Fala da importância da lavagem das mãos junto dos teus familiares e amigos
- Discute com os teus Professores e colegas a criação de um **Clube "Mãos Limpas"** na tua escola
- Planeia actividades de divulgação da higiene das mãos na tua escola: debates, folhetos, notícias no jornal da escola...

### MISSÃO "MÃOS LIMPAS"



**DIA 15 DE OUTUBRO:  
Dia Mundial de Lavagem das Mãos**

## APRENDE A LAVAR AS MÃOS EM 5 PASSOS



- 1** Passa as mãos (palma e costas) com água corrente
- 2** Ensaboa a palma e as costas das mãos
  - ✓ Não te esqueças de ensaboar os espaços entre os dedos
- 3** Esfrega a palma e as costas das mãos, sem esquecer os espaços entre os dedos
  - ✓ Entrelaça os dedos e executa movimentos de vai-e-vem
  - ✓ Executa movimentos circulares na palma e costas das mãos
- 4** Passa novamente as mãos por água corrente para remover o excesso de sabão ou sabonete
- 5** Seca as mãos sempre que possível com toalhetes de papel



Para mais informações contactar:

O Serviço de Saúde Pública do teu 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](mailto:saudepublica@arscentro.min-saude.pt)

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

Visita o sítio da **ARS do Centro, IP**

em

[www.arscentro.min-saude.pt](http://www.arscentro.min-saude.pt)

ARSC\_GICS 2008

## A SAÚDE ESTÁ NAS TUAS MÃOS

Lava as mãos depois de ires ao quarto  
de banho e antes das refeições



Depois de espirrares, tossires ou te  
assoares lava as mãos com água e sabão



Depois de mexeres em animais e em  
objectos sujos, lava bem as mãos



Participa na  
Missão "MÃOS LIMPAS"!



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

## MISSÃO "MÃOS LIMPAS"

"Mãos limpas: mais saúde"



Departamento de Saúde Pública e Planeamento

Outubro de 2008

## 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](mailto:saudepublica@arscentro.min-saude.pt)

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

Visite o sítio da ARS do Centro, IP em

[www.arscentro.min-saude.pt](http://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**



**ARSC** 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

## LAVAR AS MÃOS: porquê?

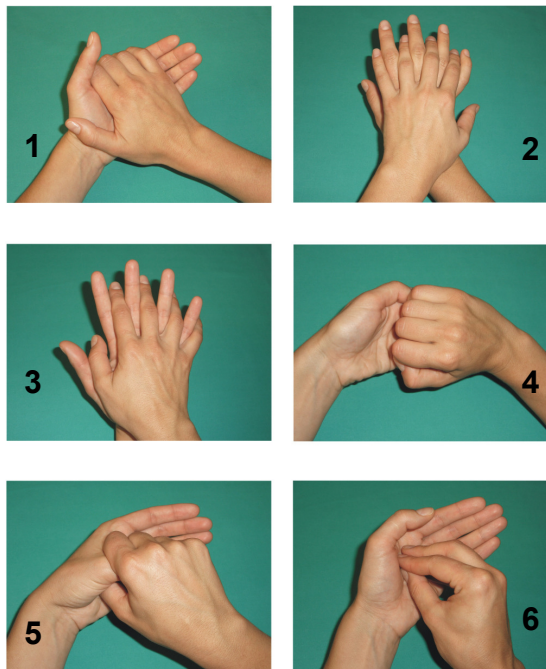
A lavagem das mãos é considerada como o procedimento mais importante na prevenção da infecção associada aos cuidados de saúde, pois as mãos são o principal veículo na cadeia da infecção.

As mãos raramente estão livres de microrganismos, sejam eles residentes (multiplicam-se na pele e fazem parte da sua flora habitual) ou transitórios (são menos numerosos e não se multiplicam na pele, como por exemplo, *Staphylococcus aureus* e os bacilos entéricos Gram - negativo).

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 Mundial da Lavagem das Mãos**.



## TÉCNICA DE LAVAGEM DAS MÃOS



1. Palma com palma.
2. Palma da mão esquerda sobre o dorso da mão direita e palma da mão direita sobre o dorso da mão esquerda.
3. Palma contra palma com os dedos entrelaçados.
4. Dorso dos dedos contra palma oposta com os dedos encaixados.
5. Fricção rotacional do polegar direito encaixado na palma esquerda e vice-versa.
6. Fricção rotacional para trás e para a frente com os dedos juntos da mão direita sobre a palma esquerda e vice-versa.

## Dia Mundial da Lavagem das Mãos



15 de Outubro de 2008



## EM QUE CONSISTE A LAVAGEM DAS MÃOS?

- ❖ A lavagem das mãos define-se como um esfregar vigoroso de ambas as superfícies das mãos, incluindo dedos e punhos, após aplicação de uma solução de sabão simples ou antisséptico, seguida de enxaguamento com água corrente.
- ❖ Os locais das mãos mais colonizados e onde os cuidados com a lavagem devem ser maiores são os seguintes:

- Unhas
- Zonas interdigitais
- Punhos
- Palma das mãos



## RECOMENDA-SE:

- ✓ Retirar todos os objectos de adorno das mãos, incluindo pulseiras.
- ✓ Evitar o uso de vernizes.
- ✓ Usar unhas curtas e mantê-las limpas.

## QUANDO LAVAR AS MÃOS:

A lavagem das mãos deve ser efectuada por **todas as pessoas** que utilizam o hospital:

- ♦ Após utilização das instalações sanitárias
- ♦ Antes das refeições
- ♦ Antes da saída do hospital
- ♦ Sempre que as mãos estejam visivelmente sujas.

O **peçoal médico, de enfermagem e auxiliar** deve também lavar as mãos nas seguintes circunstâncias:

- ♦ Ao chegar ao serviço
- ♦ Antes de manusear material estéril
- ♦ Depois de tocar em objectos inanimados que possam estar contaminados
- ♦ Antes e após examinar ou cuidar de qualquer doente
- ♦ Antes de iniciar qualquer actividade que exija condições de limpeza, tal como a preparação de terapêutica, o manuseamento de um penso ou de um cateter
- ♦ Antes e após mexer em alimentos
- ♦ Após manuseamento de roupas sujas
- ♦ Após manuseamento de produtos de risco biológico
- ♦ Antes e após o uso de luvas.

## QUANDO LAVAR AS MÃOS:

### Pessoal do laboratório:

Após ter manuseado produtos biológicos ou outros materiais potencialmente contaminados e sempre que sai do laboratório.

### Pessoal da farmácia:

Antes de qualquer preparação de produtos que possam servir de elo de transmissão da infecção, incluindo a de desinfectantes.

### Pessoal da cozinha e copa:

Antes da preparação de alimentos, particularmente daqueles que se destinam a ser ingeridos crus, e após o manuseamento de lixos.

### Pessoal de limpeza:

Frequentemente após a limpeza das instalações e manuseamento de lixos.

Os **doentes** capazes de o fazerem deverão ser incentivados a lavar as mãos após a utilização dos sanitários e antes e após as refeições.

**A lavagem das mãos é um componente importante da higiene pessoal e, particularmente, do pessoal hospitalar, devendo este procedimento ser uma rotina para TODOS!**



# Dia Mundial da Lavagem das Mãos



15 de Outubro de 2008