Viver Bem

Unimed Vale do Sepotuba

Rua José Corsino, 486-W, Centro
CEP:78300.000 - Tangará da Serra/MT
Tel.: (65)3339.1000

ANS - nº 31409/9

Viver Bem

Unimed Vale do Sepotuba

MEDIDAS DE HIGIENE E PREVENÇÃO DE INFECÇÕES

A prevenção está em nossas mãos!

A cada ano, centenas de milhões de pacientes em todo o mundo são afetados por infecções. Sabe-se que a infecção gera considerável elevação de gastos, além de aumentar o tempo de internação e a morbimortalidade nos serviços de saúde do país, portanto, prevenir é sempre a melhor opção.

Quais as medidas de higiene?

Há diversas medidas básicas de higiene, fáceis de serem adotadas e de grande valia para prevenção de infecções, tais como:

-Higienizar as mãos com água e sabão, ou com álcool gel, principalmente depois de tossir ou espirrar, depois de usar o banheiro, antes de comer, antes e depois de tocar os olhos, a boca e o nariz e quando há contato com superfícies potencialmente contaminadas, como corrimãos, bancos e maçanetas;

-Evitar proteger a tosse e o espirro com as mãos, utilizar, preferencialmente, lenço de papel descartável;

-Evitar contato com pessoas que apresentem a síndrome gripal.

Entre as medidas de segurança adotadas como forma de promoção e cuidado da saúde, a higienização das mãos é uma das iniciativas simples e que garantem proteção contra várias doenças.

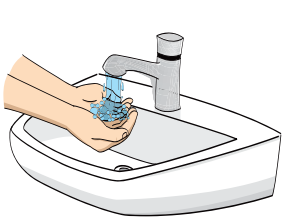
Quando e como fazer a higienização das mãos?

As mãos devem ser lavadas com água e sabonete (líquido ou espuma) quando estiverem visivelmente sujas e após utilizar o banheiro.

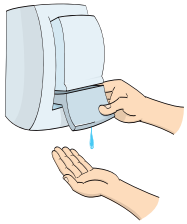
As ações de higiene das mãos são mais eficazes quando a pele das mãos é livre de lesões/cortes, as unhas estão no tamanho natural, curtas e sem esmalte, e as mãos e antebraços sem joias e descobertos.

HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

Higienização Simples das Mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).

3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.

4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.

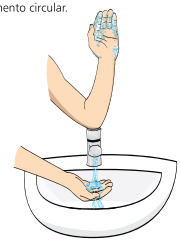
5. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.

6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.

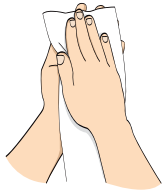
7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.

8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.

9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.