



Higiene das mãos

Pratique esse movimento.



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

A principal ação para prevenção de infecção é a **higienização das mãos.**

Nossas mãos podem ser portadoras de microrganismos causadores de doenças.

Para evitar essa transmissão, higienize suas mãos.

Saiba como praticar essa ação:



A higiene das mãos pode ser feita com **sabonete ou com solução alcoólica em gel ou spray**, disponível em todo hospital. Esses produtos são igualmente eficazes, exceto se as mãos estiverem visivelmente sujas. Neste caso você deverá higienizar as mãos com água e sabonete.

As vantagens da higienização com solução alcoólica são rapidez e praticidade.



Pacientes, visitantes e acompanhantes também devem realizar a higiene das mãos para prevenção das infecções.



Lembre-se de **higienizar as mãos frequentemente**, por exemplo:

- Antes da alimentação
- Após utilizar o banheiro
- Após assoar o nariz, tossir ou espirrar
- Antes e após tocar curativos e cateteres
- Antes e depois de visitar pacientes internados



A equipe de saúde, embora altamente treinada, pode esquecer de higienizar as mãos. **Você pode e deve lembrá-los.**

A higiene das mãos é tão importante que a Organização Mundial de Saúde (OMS) lidera uma **Campanha Mundial de Higienização das Mãos** e recomenda essa ação nos seguintes momentos:



1. Antes de contato com o paciente.
2. Antes de procedimento asséptico, como por exemplo, administração de medicação endovenosa.
3. Após risco de exposição a fluidos corporais, como por exemplo, troca de fralda.
4. Após contato com o paciente.
5. Após contato com as áreas próximas ao paciente.

Contamos com você, **faça sua parte** e higienize suas mãos, seguindo o passo-a-passo descrito abaixo.

1.



Aplique uma quantidade suficiente de álcool na palma de uma das mãos e friccione-as.

2.



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

3.



Friccione as palmas das mãos entre si, com os dedos entrelaçados.

4.



Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, como movimento de vai e vem e vice-versa.

5.



Friccione o polegar direito na palma da mão esquerda fazendo movimentos circulares, e vice-versa.

6.



Friccione as pontas dos dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.

7.



Deixe o álcool secar naturalmente. Pronto, suas mãos estão seguras.

!

A técnica de higiene das mãos com água e sabonete é a mesma que com solução alcoólica. Não se esqueça de secar as mãos ao final com papel toalha descartável.



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

Central de atendimento
São Paulo: (11) 3394-0200
Brasília: (61) 3044-8888

Mais informações
www.hsl.org.br