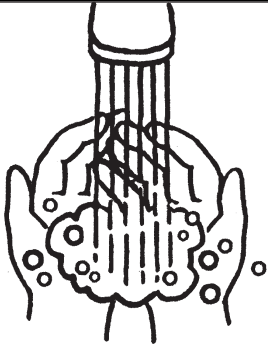


Limpeza das mãos



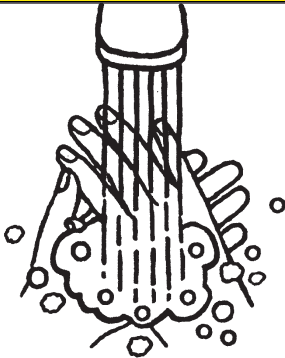
1. Humedeça as mãos.



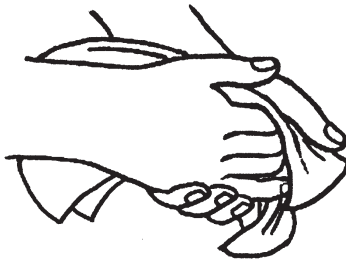
2. Aplique o sabão.



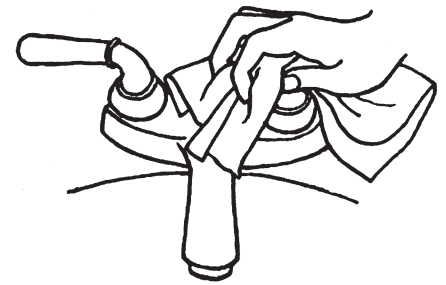
3. Ensaboe durante 15 segundos. Esfregue entre os dedos, as costas das mãos, as pontas dos dedos e as unhas.



4. Enxague bem sob água corrente.



5. Seque bem as mãos com uma toalha de papel ou secador de mãos.



6. Se for possível, feche as torneiras com a toalha de papel.

Interrompa a propagação dos micróbios

Lave sempre as mãos

Depois de:

- Espirrar, tossir ou assoar-se
- Utilizar os lavabos ou mudar fraldas
- Manusear lixo

Antes e depois de:

- Preparar ou comer alimentos
- Tocar em algum golpe ou ferida aberta

Interrompa a propagação dos micróbios: Mantenha as mãos limpas

Por que motivo é importante manter as mãos limpas?

As mãos transportam e espalham os micróbios. Tocar na vista, no nariz ou na boca sem ter primeiro lavado as mãos poderá originar a entrada de micróbios no organismo. Os micróbios também se podem propagar se alguém espirrar ou tossir para as próprias mãos e, em seguida, for tocar noutra pessoa ou em algum objecto (puxadores de portas, varões de apoio no metro, telefone). O indivíduo que ficar com os micróbios nas mãos poderá adoecer se não lavar as mãos antes de tocar nos olhos, nariz ou boca.

Quando deverei lavar as minhas mãos com água e sabão?

Depois de:

- Espirrar, tossir, assoar-se
- Se servir dos lavabos
- Manusear lixo
- Mudar fraldas
- Mexer em alimentos crus

Antes e depois de:

- Preparar e comer alimentos
- Tocar em algum golpe ou ferida aberta
- Tocar nos olhos, nariz ou boca

Lavar sempre as mãos se estas estiverem visivelmente sujas.

Qual é a melhor maneira de lavar as mãos com água e sabão?

Humedeça as mãos com água morna e aplique sabão.

Esfregue energeticamente as mãos juntas durante 15 segundos.

Esfregue cada mão de alto a baixo, incluindo as costas das mãos, a zona entre os dedos e as unhas.

Enxague bem e seque as mãos com uma toalha (nos lavabos públicos, utilize toalhas descartáveis) ou com o secador de mãos. Se for necessário, utilize a toalha para fechar a torneira.

Quando poderei utilizar desinfectante para as mãos em lugar de água e sabão?

Os desinfectantes para as mãos são muito úteis quando a água e o sabão não estão disponíveis. Se as mãos não estiverem visivelmente sujas, então os desinfectantes para as mãos à base de álcool (mínimo de 60%), os géis ou os produtos para enxaguamento reduzirão os micróbios. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, lave-as com água e sabão. As pessoas que preparam alimentos deverão lavar as suas mãos com água e sabão em lugar de usarem desinfectantes para as mãos.

Como devo utilizar um desinfectante para as mãos?

Escolha um desinfectante que contenha, no mínimo, 60% de álcool. Aplique uma pequena quantidade nas mãos e esfregue-as juntas, espalhando o produto pelas mãos e incluindo as pontas dos dedos e as unhas. Esfregue as mãos juntas até secarem.

Os desinfectantes para as mãos são seguros para as crianças?

Sim. As crianças mais jovens deverão ser vigiadas a fim de se verificar se o desinfectante é correctamente utilizado. Os desinfectantes deverão estar fora do alcance das crianças pequenas a fim de evitar a sua utilização sem vigilância.

Deverei usar creme para as mãos depois as lavar?

Sim. A pele seca é normal quando se lava as mãos com frequência, sobretudo no Inverno. A pele seca pode estalar, podendo criar orifícios e possibilitar a entrada de micróbios no organismo. Para evitar que a pele seque, poderá usar-se um sabão ou um desinfectante para as mãos à base de álcool com creme já incorporado, ou utilizar um creme (à base de água é o melhor) depois de lavar as mãos.

Onde poderei obter mais informação?

Contacte o serviço *Toronto Health Connection* ligando 416-338-7600 (linha para deficientes auditivos (TTY): 416-392-0658 ou consulte o nosso sítio Web em www.toronto.ca/health.

Janeiro 2007