LAVAGEM DAS MÃOS

Mãos limpas impedem a propagação de germes

1



Molhar as mãos

2



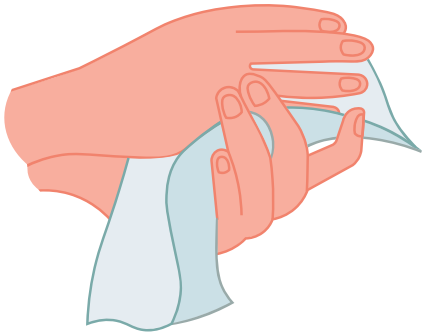
Usar sabão, esfregar durante 15 segundos

3



Enxaguar com água

4



Secar bem as mãos

MÃOS LIMPAS IMPEDEM A PROPAGAÇÃO DE GERMES

Limpe as mãos com um desinfetante para as mãos ou com água e sabão

- Os desinfetantes para as mãos são muito úteis quando não tiver água e sabão.
- Use água e sabão quando as mãos tiverem vestígios de sujidade, ou antes de preparar alimentos.

Momentos em que é habitual lavar as mãos:

- Depois de espirrar, tossir ou assoar o nariz.
- Depois de ir à casa de banho ou de mudar fraldas.
- Antes e depois de preparar, manusear, servir e comer alimentos.
- Antes e depois de tocar nos olhos, no nariz ou na boca.
- Antes e depois de cuidar de alguém que está doente.
- Antes e depois de tratar um corte ou uma ferida.
- Depois de tocar em superfícies frequentemente utilizadas, em locais públicos (por exemplo, transportes públicos, elevadores, maçanetas das portas).

Como lavar as mãos

1. Molhe as mãos com água morna e use sabão.
2. Esfregue as mãos uma na outra durante 15 segundos, incluindo o dorso das mãos, os polegares, os espaços entre os dedos e debaixo das unhas.
3. Lave as mãos com água corrente.
4. Seque bem as mãos.

Como utilizar o desinfetante para as mãos

- Escolha um desinfetante para as mãos com 70 a 90% de álcool.
- Certifique-se de que as mãos não apresentam vestígios de sujidade.
- Aplique uma a duas doses de desinfetante para as mãos na palma da mão e, em seguida, esfregue-o nas pontas dos dedos e entre os dedos, debaixo das unhas, nas costas das mãos e nos polegares.
- Esfregue as mãos uma na outra durante, pelo menos, 15 segundos, até ficarem secas.
- As crianças pequenas devem ser supervisionadas para garantir que o desinfetante para as mãos é utilizado corretamente.

Use loção para as mãos para manter a pele saudável

- Lavar as mãos com frequência pode secar a pele.
- A pele seca pode rachar, e as fissuras permitem a entrada de germes.
- Usar loção ajuda a manter as mãos macias, saudáveis e protegidas.

Onde posso obter mais informações?

Ligue para a Toronto Health Connection: 416-338-7600; TDD: 416-392-0658; ou visite o nosso site, em **www.toronto.ca/health**.