



Patients and visitors:
**What you need to
know about
hand hygiene.**

**Pacientes e
visitantes:**
**O que precisam
saber sobre a
higiene das mãos.**

Clean hands save lives



Porquê a higiene das mãos é importante?

Os pacientes dos hospitais geralmente estão doentes, a recuperar de uma operação ou podem ter imunidade reduzida deixando-os com maior risco de infecção de germes. Queremos impedir que os pacientes apanhem estas infecções porque, embora muitos germes sejam inofensivos para as pessoas saudáveis, a mesma bactéria frequentemente causa infecção prolongada e séria nas pessoas que já estão doentes. Uma das maneiras mais fáceis e eficazes de reduzir a infecção é o pessoal, os pacientes e os visitantes praticarem boa higiene das mãos.

O que é boa higiene das mãos?

Boa higiene das mãos significa lavagem usando gel de álcool ou sabão e água para impedir a propagação de germes. Impedindo a propagação de germes, podemos reduzir as infecções entre os pacientes.

Nosso compromisso consigo

Todo o pessoal deste hospital leva muito a sério a higiene das mãos porque sabemos que esta é uma das maneiras mais fáceis de manter os pacientes tão seguros e saudáveis quanto possível.

O nosso pessoal deve lavar as mãos 'a cada contacto' ou, mais simplesmente, antes e depois de tocar num paciente.

Durante a sua permanência como paciente ou visitante neste hospital, convidámo-lo a aderir-se a nós na luta contra a infecção através da melhor higiene das mãos possível.

A higiene das mãos é um assunto que diz respeito a todos nós

Os pacientes e visitantes têm um papel importante a desempenhar para assegurar a higiene das mãos em todo o hospital.

- **Os visitantes** devem lavar as mãos cada vez que entram ou saem do quarto de um doente.
- **Os pacientes** e visitantes nunca devem tocar nas feridas, curativos, tubos intravenosos ou outros instrumentos a serem usados para tratar um paciente.
- **Os pacientes** devem praticar boa higiene pessoal, especialmente enquanto estiverem no hospital. Isto inclui lavar as mãos depois de ir à casa de banho e antes das refeições.



Não é vergonha perguntar

De tempos a tempos, o nosso pessoal pode estar muito ocupado, e os pacientes podem preocupar-se se o seu médico, enfermeira ou outro prestador de cuidados de saúde lavou as mãos antes e depois de tocar neles.

Como parte do seu papel na luta contra a infecção, esperamos que não hesite em perguntar. Se tiver alguma dúvida, não hesite em lembrar ao pessoal do hospital desta importante prática.

Como lavar as mãos com gel de álcool*

O gel de álcool reduz significativamente o número de germes na pele, tem ação rápida e pode irritar menos a pele do que o uso frequente de sabão e água.

O gel de álcool não é muito eficaz quando a pele está visivelmente suja porque não desprende e lava a sujidade como o sabão e a água fazem.

- O gel de álcool lava as mãos sem água.
- Ele evapora deixando limpo, e também contém agentes hidratantes para conservar a sua pele em boas condições.



Os principais passos para uma boa higiene das mãos com um gel de álcool são:

1. Aplicar o produto na palma de uma das mãos e esfregar as mãos uma na outra cobrindo todas as superfícies das mãos e dos dedos, até as mãos ficarem secas.
2. As unhas compridas e unhas artificiais dificultam a higiene das mãos. Essas pessoas devem esfregar com mais atenção debaixo das unhas das mãos para remover a sujidade e os germes.

* Os eruditos Internacionais Muçulmanos Imã permitem o uso de gel de álcool para fins higiénicos

Como lavar as mãos com sabão e água

O sabão e a água corrente removem a sujidade e a gordura das mãos. Esta é a melhor maneira de lavar as mãos quando estiverem visivelmente sujas.

Os seis passos chave para uma boa lavagem das mãos com sabão e água são:

1. Abrir a torneira e molhar bem as mãos.
2. Aplicar o sabão.
3. Esfregar as mãos uma na outra de maneira a fazer espuma.
4. Cobrir e esfregar todas as superfícies das mãos. Esfregar por não menos de 10 a 15 segundos. Enxaguar bem as mãos.
5. Secar as mãos com um toalhete de papel limpo.
6. Descartar o toalhete num caixote do lixo.



Durante um turno de oito horas, um enfermeiro(a) pode despender aproximadamente uma hora para assegurar boa higiene das mãos com sabão e água.*

Baseado no tempo total de 56 minutos acumulados por sete (60 segundos) lavagens das mãos por hora.

* Fonte: Voss A. e Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997.

O papel das luvas

As luvas podem ser um complemento útil e importante para uma boa higiene das mãos. Porém, as luvas não eliminam a necessidade de lavar as mãos.



Os cartazes de campanha que irá ver neste edifício têm o objectivo de lembrar a todos quão importante são as mãos limpas na luta contra as infecções.

Deseja saber mais?

Fale com os funcionários que cuidam de si. Eles também podem encaminhá-lo para os nossos funcionários de controlo de infecções se você necessitar informação mais detalhada.

Lembre-se, não é vergonha perguntar.