

FAÇA SUA PARTE!

O controle das infecções
está em suas mãos!



COMISSÃO DE CONTROLE DE INFECÇÃO
E EPIDEMIOLOGIA HOSPITALAR

Fone: (51) 3713.7484
ccih_hsc@unisc.br / nhe_hsc@unisc.br

Rua Fernando Abbott, 174.
CEP: 96810-072 - Santa Cruz do Sul / RS
Fone/Fax: (51) 3713-7400 - hsc@unisc.br

Você já higienizou as suas mãos?

OLÁ! SOU A HIGIÊNIA, A MASCOTE DA
COMISSÃO DO CONTROLE DE INFECÇÃO. MEU
OBJETIVO É LEMBRAR, ESTIMULAR E AUMENTAR A
ADESÃO ÀS PRÁTICAS DE HIGIENE DE MÃOS,
AUXILIANDO NA PREVENÇÃO E CONTROLE DAS
INFECÇÕES.



Você sabe porque é importante higienizar as mãos?

Higienizar as mãos corretamente com água e sabão ou soluções alcoólicas é a forma mais simples e eficaz de você ajudar a reduzir a transmissão de infecções e proteger a si e aos que o rodeiam.

As mãos constituem a principal via de transmissão de microrganismos, pois a pele é um reservatório de diversos agentes, que podem se transferir de uma superfície para outra, por meio de contato direto (pele com pele), ou indireto, através do contato com objetos e superfícies contaminados. Esses microrganismos podem causar sérias infecções no paciente aumentando o risco de agravos à saúde.

Você sabe quando podemos desenvolver infecções?

Estamos mais suscetíveis a adquirir infecções quando estamos com a imunidade baixa, doentes, e realizamos procedimentos invasivos como: cateteres venosos, sondas, tubos traqueais e cirurgias.

Higienizar as mãos previne a disseminação de doenças

O gesto mais importante que você pode fazer é higienizar as mãos com água e sabão ou com solução alcoólica antes de entrar e após sair do quarto. Você pode lembrar os profissionais de saúde e demais visitantes, a realizarem a higiene de mãos.

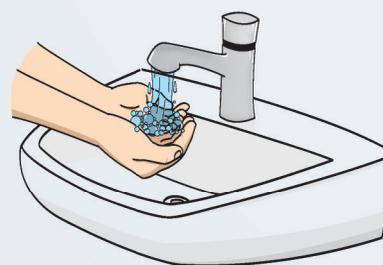
Principais momentos para higienizar as mãos

- Sempre que as mãos estiverem sujas;
- Antes e após visita e/ou contato com o paciente;
- Antes do preparo e consumo de alimentos;
- Antes do preparo de medicamentos;
- Após assoar o nariz;
- Após utilizar o banheiro.

HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

Higienização simples das mãos

Esses passos devem ser seguidos tanto na higiene de mãos com água e sabão ou soluções alcoólicas.



- 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.



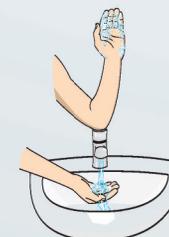
- 7.** Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



- 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.