



Dia Mundial da Higiene das Mãos

5 de maio 2021

WHO SAVE LIVES: CLEAN YOUR HANDS

Home  Faces of the Campaign

#HandHygiene

#CleanYourHands

#InfectionPrevention

SAVE LIVES
CLEAN YOUR HANDS

World Health Organization



SECONDS
SAVE
LIVES

TO HELP SAVE LIVES, JOIN THE CAMPAIGN

06
Days

02
Hours

45
Minutes

17
Seconds

MAY 5, 2021

WHO SAVE LIVES: Clean Your Hands Campaign
World Health Organization

Sign up for WHO SAVE LIVES: clean your hands campaign
who.int

Dia Mundial da Higiene das Mãos



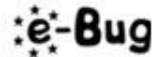
e-Bug

“Higiene das mãos: segundos que salvam vidas”

Queremos que a pandemia por COVID-19 desapareça, mas que a higiene das mãos permaneça!

- É uma iniciativa baseada no desafio da Organização Mundial da Saúde (OMS): *Save Lives: Clean Your Hands* e na Iniciativa conjunta da OMS e UNICEF mais recente: *Hand Hygiene for All Initiative – HM para todos*.
- É um dia que se celebra anualmente em Portugal no dia 5 de maio.
- Habitualmente tem sido dirigido aos profissionais de saúde e doentes.
- Em 2021, o foco da campanha são as crianças e jovens como agentes de mudança de comportamentos saudáveis – aproveitar o legado positivo da pandemia, tornando a HM como uma medida a manter para além da pandemia – é uma medida para manter na comunidade, visando a prevenção da doença e promoção da saúde e a literacia dos cidadãos.

Racional: Envolvimento de crianças e jovens como agentes de mudança



O papel das crianças e jovens é muito importante porque para além de aprenderem facilmente e cumprirem a higiene das mãos (HM), podem passar a mensagem a toda a família e rede de amigos.

A HM é importante para prevenir as infeções em geral – não apenas a COVID-19! Ex: infeções respiratórias como gripe, outras infeções transmissíveis por via aérea, diarreias infecciosas, entre outras...

Se reduzirmos as infeções na comunidade, conseqüentemente, reduzimos o consumo de antibióticos e isso ajuda a controlar as resistências das bactérias a estes medicamentos, mantendo-os eficazes para o tratamento das infeções graves!

Se lavarmos bem as mãos, podemos salvar a nossa vida e a vida dos nossos familiares e amigos; Lavar as mãos é um gesto rápido - cerca de 20 segundos.

HM: Um Compromisso individual e Responsabilidade de Todos!



Higiene das Mãos

Cadeia de transmissão da Infecção

Como se dissemina a doença?
Qual o papel da higiene das mãos na
prevenção da doença?



Tema: Higiene das Mãos e Cadeia de Transmissão

1. Qual a relação que há entre a higiene das mãos e a transmissão da infecção?
2. Porquê lavar as mãos? – importância da HM
3. Quando lavar as mãos? – Momentos em que é necessário
4. Como fazer para não contaminar as mãos quando se está constipado?
5. Como lavar as mãos? – técnica correta de HM
6. Com quê lavar as mãos? – sabão líquido/álcool-gel

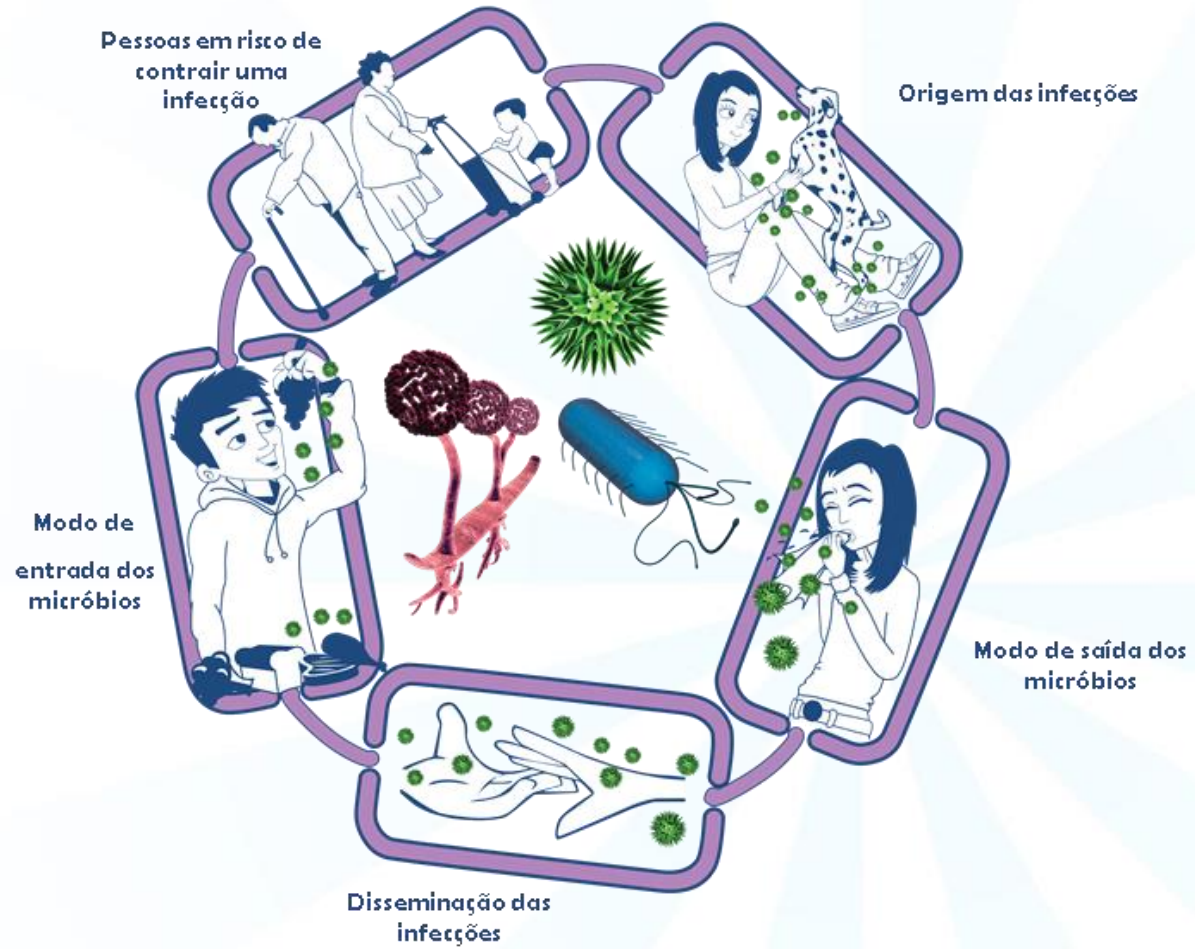


Cadeia de transmissão da infecção

Objetivo: Que os alunos entendam como ocorre a transmissão da infecção entre as pessoas (transmissão cruzada) e qual o papel da higiene das mãos nesta transmissão.



Cadeia de transmissão da infecção





A Cadeia da Infecção

Origem da Infecção



Para que haja transmissão da infecção é preciso que uma pessoa seja portadora de microrganismos nocivos (que causam infecções), ou que um objeto ou superfície no seu ambiente, esteja contaminado com esses microrganismos.

Existem várias origens prováveis:

- Pessoas que já estão infetadas ou colonizadas – transmitem a outras;
- Pessoas com feridas com pus ou que já estão doentes;
- Animais de estimação;
- Contacto com sangue, secreções respiratórias, urina, fezes....
- **Superfícies ambientais contaminadas em que tocamos com as mãos** (maçanetas de portas, teclados, casas de banho...)



A Cadeia da Infecção

Via ou porta de saída para os microrganismos

Tem de haver uma maneira dos micróbios saírem da pessoa infetada, ou de outra origem e chegarem até outras pessoas:



As vias podem incluir – exemplos:

- Contacto com secreções respiratórias (aerossóis e gotículas) através dos espirros, tosse, fala ou canto);
- Contacto com secreções de feridas infetadas ou com urina, fezes ou outra matéria orgânica de pessoas infetadas;
- Transferência de fluidos corporais



A Cadeia da Infecção



Transmissão da Infecção

Os micróbios nocivos precisam de um modo de transmissão de uma pessoa para a outra.

Pode ser através de:

- Toque - contacto direto ou indireto (**ex: através das mãos contaminadas**);
- Por via aérea e por gotículas – secreções respiratórias;
- Transmissão sexual.



A Cadeia da Infecção

Portas de entrada para os microrganismos

Os micróbios nocivos necessitam de uma porta de entrada no organismo, para infetarem uma pessoa.



- **Isso pode acontecer através:**

- Gastrointestinal: alimentos que ingerimos não lavados ou mal cozinhados;
- Vias respiratórias: inalação de aerossóis e gotículas expelidas por pessoas doentes ou uso inadequado da máscara;
- Pele: feridas e cortes na pele – a pele não está íntegra...



A Cadeia da Infecção

Pessoas com maior risco de infecção



Todos estamos sujeitos a esse risco, mas em especial, as crianças mais novas, os idosos, as pessoas que têm doenças graves do Sistema imunitário; ou que estão a fazer tratamentos médicos agressivos (ex: para o cancro)...

Estas pessoas têm de se proteger e serem protegidos ainda mais!



Quebrar a Cadeia

Como prevenir a disseminação das infeções



Quebrar a Cadeia

Na Origem da Infecção



- Isolar as pessoas infetadas
- Ter cuidado com a carne crua
- Lavar os animais de estimação com regularidade
- Dispor de lenços de papel descartáveis e sacos de recolha de resíduos apropriados

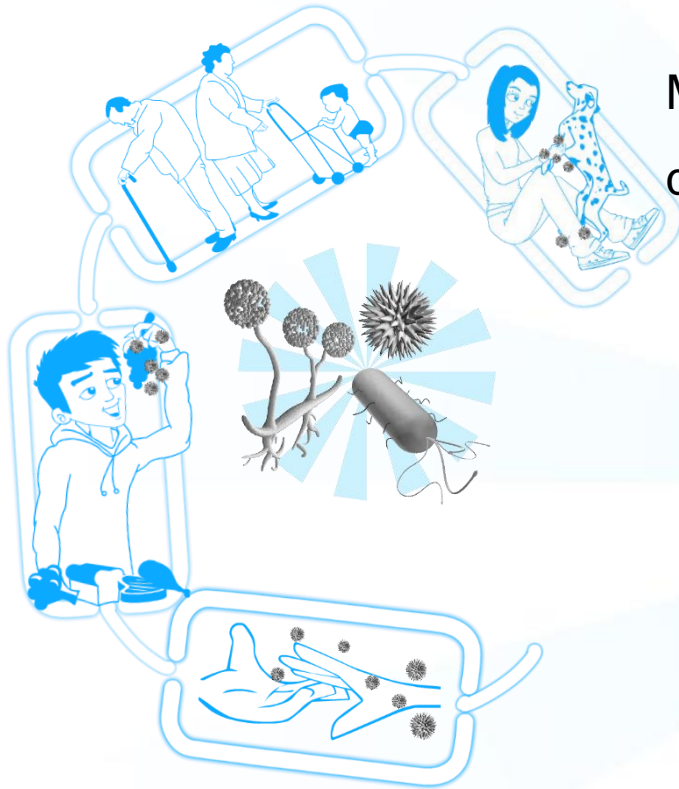


Quebrar a Cadeia

Via de saída para os micróbios

Medidas preventivas que evitem
que:

- Fezes/Urina
- Vômitos
- Fluidos orgânicos
- Tosses e espirros (gotículas, secreções) **contaminem as superfícies ou as nossas mãos**





Quebrar a Cadeia

Prevenir a Transmissão das Infecções



- Lavar regularmente as mãos e cuidados de higiene diários (corpo/dentes);
- Usar máscara/distanciamento físico (prevenir a COVID-19 mas também a gripe ou outra doença transmitida por via aérea e gotículas; Evitar levar a mão ao nariz e boca; cobrir feridas ou cortes na pele (ex: com pensos rápidos);
- Lavar e cozinhar bem os alimentos crus: ex: frutas; saladas...
- Precauções apropriadas: relações sexuais



Quebrar a Cadeia

Pessoas com maior risco de infecção

Todos

- Vacinação adequada

Grupos de maior risco

- Afastamento de pessoas infectadas;
- Cuidados suplementares com a higiene e limpeza das superfícies e ambiente;
- Cuidados suplementares na preparação dos alimentos.





Quebrar a cadeia: Etiqueta respiratória **Espirrar ou tossir com o braço dobrado, para a prega interna do cotovelo**



TUSSA OU ESPIRRE

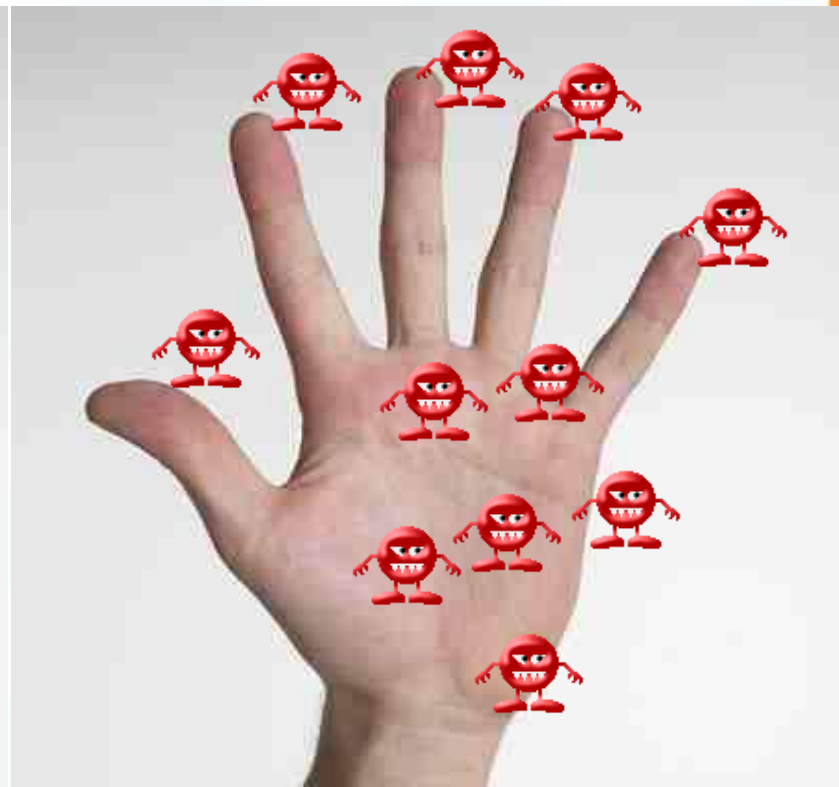
na dobra do
cotovelo

@rogerzanni



Quebrar a cadeia: Higiene das Mãos

Estas mãos parecem-lhe limpas?...



Mas se as víssemos ao microscópio, veríamos a presença de bactérias e vírus - isso acontece porque estes se vão “colando” às mãos conforme vamos tocado em objetos e superfícies contaminadas ou quando vamos à casa de banho e não lavamos as mãos....

Por isso é tão importante higienizar as mãos ao longo do dia e bem! caso contrário, estes microrganismos vão passando de mãos em mãos!



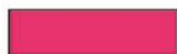
e-Bug

Sabiam que ao lavar as mãos, muitas vezes nos esquecemos de algumas partes importantes: ex: as pontas dos dedos, os espaços entre os dedos, o dedo polegar!



Dorso

Palma



Partes mais esquecidas



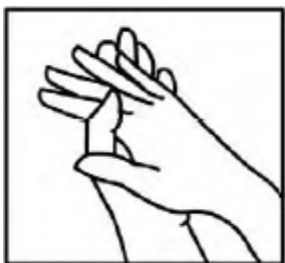
Frequentemente esquecidas



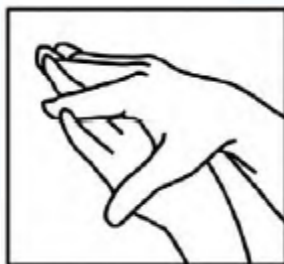
Menos esquecidas ao lavar as mãos



Lavar as mãos em 6 etapas



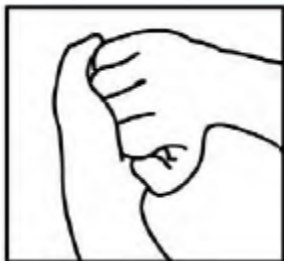
Palmas com
palmas



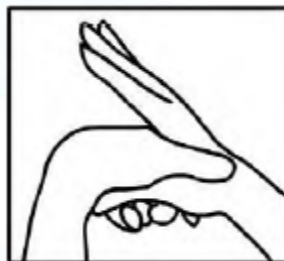
As costas das
mãos



Entre os dedos



As costas
dos dedos



Os polegares



As pontas
dos dedos



Como lavar corretamente as mãos?

1 - Com água e sabão:

- Molhar as mãos e colocar o sabão líquido, espalhando-o pelas duas mãos;
- Esfregar bem as mãos abrangendo todas as superfícies, até fazer espuma;
- Enxaguar as mãos em água corrente;
- Secar bem as mãos com toalhete de papel – dar 2-3 “pancadinhas suaves” com as mãos sobrepostas sobre e o toalhete (“bate palmas”) - seca mais rapidamente as mãos!
- Fechar a torneira com toalhete de papel.

2 – Com solução alcoólica:

Retirar a quantidade de solução necessária e esfregar bem até que as mãos fiquem secas

A técnica é a mesma da lavagem com água e sabão.



Apelo ao Compromisso individual e Responsabilidade Partilhada!





Os materiais produzidos nas Escolas, poderão ser divulgados através das redes sociais e as *Hastags*:

#demãoslavadas; #eulavoasmãos;

#segundosquesalvamvidas

PARTICIPEM e PARTILHEM os vossos trabalhos!



**MÃOS LIMPAS
SALVAM VIDAS**



SEGUNDOS QUE
**SALVAM
VIDAS**
— LAVE AS SUAS —
MÃOS!

**QUEREMOS QUE A COVID-19 DESAPAREÇA,
MAS, QUE A
HIGIENE DAS MÃOS PERMANEÇA!**

Não Esqueçam esta Mensagem:

“Higiene das Mãos: segundos que salvam Vidas – Lave as suas mãos!”

A HM protege-nos de várias infeções transmissíveis na Comunidade e por ser tão importante, é preciso mantê-la sempre, mesmo para além da pandemia. É uma medida do presente, mas também do futuro, para prevenir a doença, promover a saúde e melhorar a literacia dos Cidadãos!.

PASSEM A MENSAGEM Aos Vossos Familiares e Amigos!



Diretora-Geral da Saúde

Dra. Graça Freitas

Diretor-Geral da Educação

Dr. José Vítor Pedroso



***Direção-Geral da Saúde: PPCIRA, Literacia do Cidadão, Saúde Escolar
Gabinete de Comunicação e Direção-Geral da Educação (DGE); Colaboração
da Saúde Escolar do ACES Lisboa Norte***

Adaptado de: Projeto e-Bug