



Dia Mundial da Higiene das Mãos

05 de maio





Dia Mundial da Higiene das Mãos

É baseado na iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS): *Save Lives: Clean Your Hands* e da Iniciativa conjunta da OMS e UNICEF *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 e os cidadãos em geral, dada a pandemia, aproveitando o seu legado positivo – é uma medida para manter na comunidade, visando a prevenção da doença e promoção da saúde e a literacia dos cidadãos.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SISTEMA NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
Direção-Geral da Saúde

Meior informação |
Mais saúde |

RACIONAL: Envolvimento das crianças como agentes de mudança

O papel das crianças e jovens é muito importante porque para além de cumprirem a higiene das mãos (HM), podem ensinar toda a família e rede de amigos a higienizar bem as suas mãos.

A higiene das mãos é importante para prevenir as infeções em geral – não apenas a COVID-19!

Se houver menos infeções, tomamos menos antibióticos e evitamos as resistências das bactérias a estes medicamentos.

Se lavarmos bem as mãos, podemos salvar a nossa vida e a vida dos nossos familiares e amigos.

Lavar as mãos é rápido - só demora cerca de 20 segundos.

A HM é um Compromisso individual e uma Responsabilidade Partilhada por Todos!



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SISTEMA NACIONAL DE SAÚDES



DGS
Direção-Geral da Saúde

Meior informação.
Mais saúde.



Tema Higiene das Mãos

1

1. Porquê lavar as mãos? – importância da HM
2. Quando lavar as mãos? – Momentos em que é necessário
3. Como fazer para não contaminar as mãos quando se está constipado?
4. Como lavar as mãos? – técnica correta de HM
5. Com quê lavar as mãos? – sabão líquido/álcool-gel

Porquê lavar as mãos



Porquê - se deve lavar as mãos?





Estas mãos parecem limpas...

1



Mas se as víssemos ao microscópio, estão contaminadas com bactérias e vírus que as nossas mãos vão apanhando em tudo onde tocamos. Por isso é tão importante higienizar as mãos ao longo do dia e fazê-lo bem!



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SISTEMA NACIONAL DE SAÚDES



DGS
Direção-Geral de Saúde

Meior informação.
Mais saúde.



E as tuas mãos como estão agora?



e-Bug



Muito Sujas Sujas

Como estão as tuas mãos?






Um Pouco Sujas Limpas





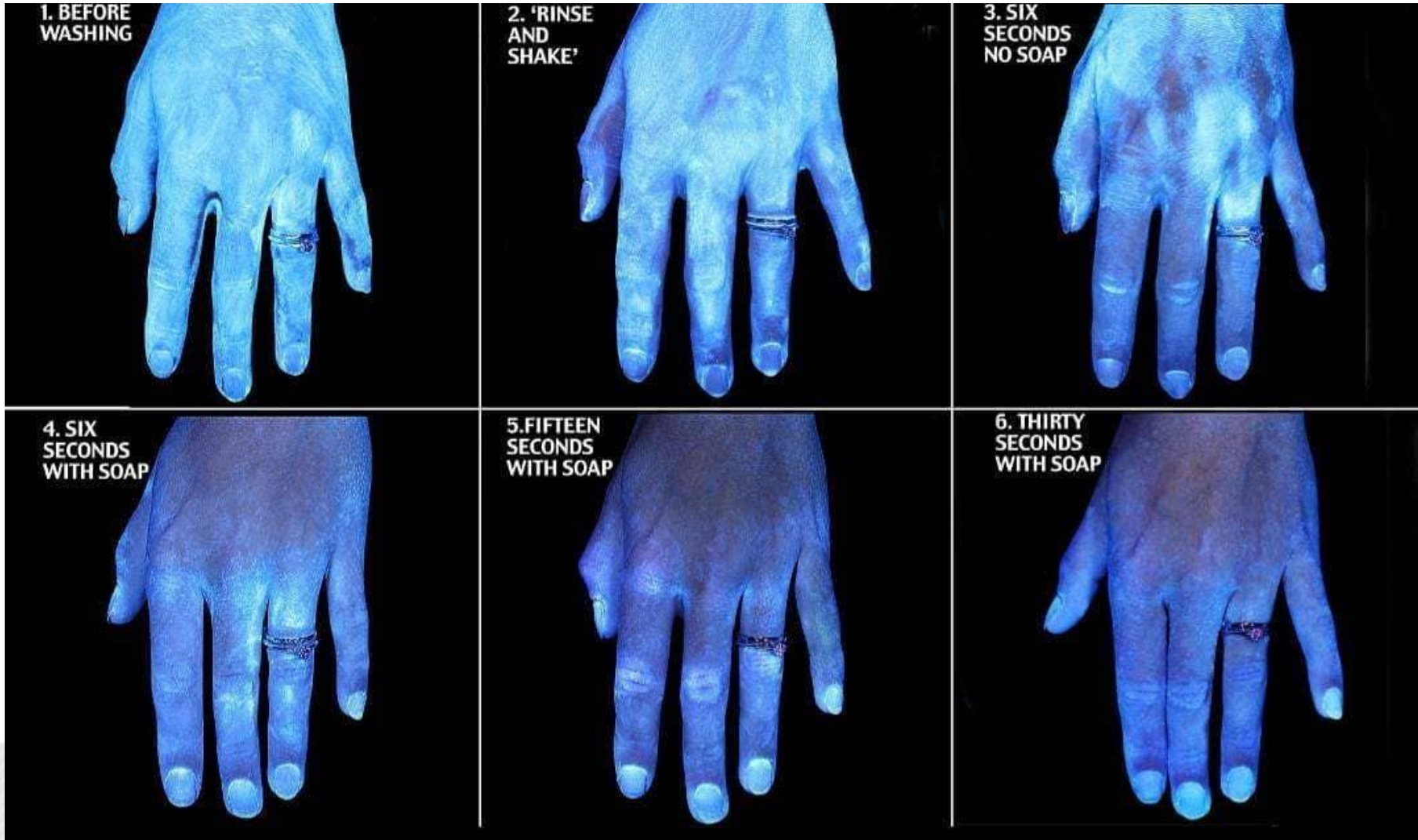
Sabiam que quando lavamos as mãos, esquecemos por vezes, de lavar algumas partes importantes como ex: as pontas dos dedos, os espaços entre os dedos, o dedo polegar!



-  Partes mais esquecidas
-  Frequentemente esquecidas
-  Menos esquecidas ao lavar as mãos



Existem máquinas (de luz fria) que permitem ver se lavámos bem as mãos e quais as partes que ficaram esquecidas





As mãos sujas podem contaminar os brinquedos e tudo onde tocamos à nossa volta. As outras pessoas que tocarem a seguir nesses brinquedos ou objetos podem contaminar também as suas mãos com estes microrganismos





Podemos ficar doentes





Ou até ir para o hospital

1



Quando devo lavar as mãos

Há momentos mesmo em que temos mesmo de lavar as mãos





Antes e depois das refeições

1



Com água e sabão



Antes e depois de mexer numa ferida





Depois do contacto com os resíduos (lixo)





Depois de ir à casa de banho



**Lavar as mãos
sempre com água e sabão,
depois de usar a casa de banho!**



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
Sistema Nacional de Saúde



DGS
Direção-Geral da Saúde

Meior informação.
Mais saúde.



Antes e depois do contacto com uma pessoa doente





Depois de brincar no jardim ou com os animais



- **Ao chegar a casa depois de vir da rua, ou das compras;**
- **Depois de fazer limpezas;**
- **Antes e depois de tocar nos**
- **Alimentos**





Depois de espirrar, tossir ou assoar o nariz



Como fazer para não contaminar as mãos quando estou constipado





Espirrar ou tossir para o braço dobrado (prega interna do cotovelo)



Como lavar as mãos?





Preparação do ambiente para higiene das mãos

- Verificar se existe sabão líquido
- Verificar se existem toalhetes de papel para secagem das mãos
- Verificar se o frasco da solução alcoólica tem conteúdo

Preparação das mãos:

- Quanto menos adornos usarmos nas mãos e pulsos e se tivermos as unhas curtas, é mais fácil e mais eficaz a lavagem das mãos.





Como lavar corretamente as mãos?

Técnica de Higiene das Mãos

1 - Com água e sabão:

- Molhar as mãos;
- Colocar o sabão líquido e espalhá-lo pelas duas mãos;
- Esfregar bem as mãos abrangendo todas as superfícies;
- Enxaguar as mãos em água corrente;
- Secar bem as mãos com toalhete de papel – dar 2-3 “pancadinhas” com as duas mãos sobrepostas com o toalhete (como se batesse palmas), seca as mãos mais rapidamente;
- Fechar a torneira com toalhete de papel;

2 – Com solução alcoólica:

- A técnica é a mesma da lavagem com água e sabão
- Esfregar bem as mãos até ficarem bem secas.

Basta 20 Segundos! Enquanto canta o Baby Shark



Podes cantar também:

- **“Parabéns a Você;**
- **Ou a canção do Panda e os Caricas: “Lava as mãos”**



Como lavar as mãos?

Lavar as Mãos em 6 Etapas

e-Bug



Palma com palma



As costas das mãos



Entre os dedos



A parte de trás dos dedos



Os polegares



As pontas dos dedos



Com quê lavar as mãos?



Sabão líquido:

Depois de usar a casa de banho
Antes e após as refeições
Depois de tocar em alimentos crus
Se as mãos estão visivelmente sujas



Solução alcoólica para desinfecção das mãos ("álcool Gel")

Quando estou na rua ou às compras
Ou se estou longe de um lavatório
Ou porque é mais rápido

Se mãos estão visivelmente limpas

**É bom ter sempre à mão uma
embalagem, para usar quando precisar!**



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SISTEMA NACIONAL DE SAUDE



DGS
Direção-Geral da Saúde

Meior informação.
Mais saúde.



Apelo ao Compromisso individual e Responsabilidade Partilhada!





A PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS NO DIA MUNDIAL DA HIGIENE DAS MÃOS MERECE UM CERTIFICADO!



CERTIFICADO

Dia Mundial da Higiene das Mãos

5 de maio, 2021

Certifica-se que: _____

Tem a competência de Higiene das Mãos e participou ativamente na atividade comemorativa do Dia Mundial da Higiene das Mãos, no dia 5 de maio de 2021.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SISTEMA NACIONAL DE SAÚDES



DGS
Direção-Geral da Saúde

Meior informação.
Mais saúde.



Os materiais produzidos nas Escolas, poderão ser divulgados através das redes sociais e das *Hastags que vão ser lançadas.*

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!”

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

PASSEM A MENSAGEM Aos Vossos Familiares e Amigos!



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SISTEMA NACIONAL DE SAUDE



DGS
Direção-Geral da Saúde

Meior informação |
Mais saúde |



MUITO OBRIGADA!

FIM



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SISTEMA NACIONAL DE
SAÚDE



DGS
Direção-Geral da Saúde

Meior informação.
Mais saúde.

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 apresentação de Isabel Veloso

Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa – Portugal
Tel.: +351 218 430 500
Fax: +351 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt