



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

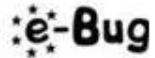


“Higiene das mãos: segundos que salvam vidas”

***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, consequentemente, 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 infeção?
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

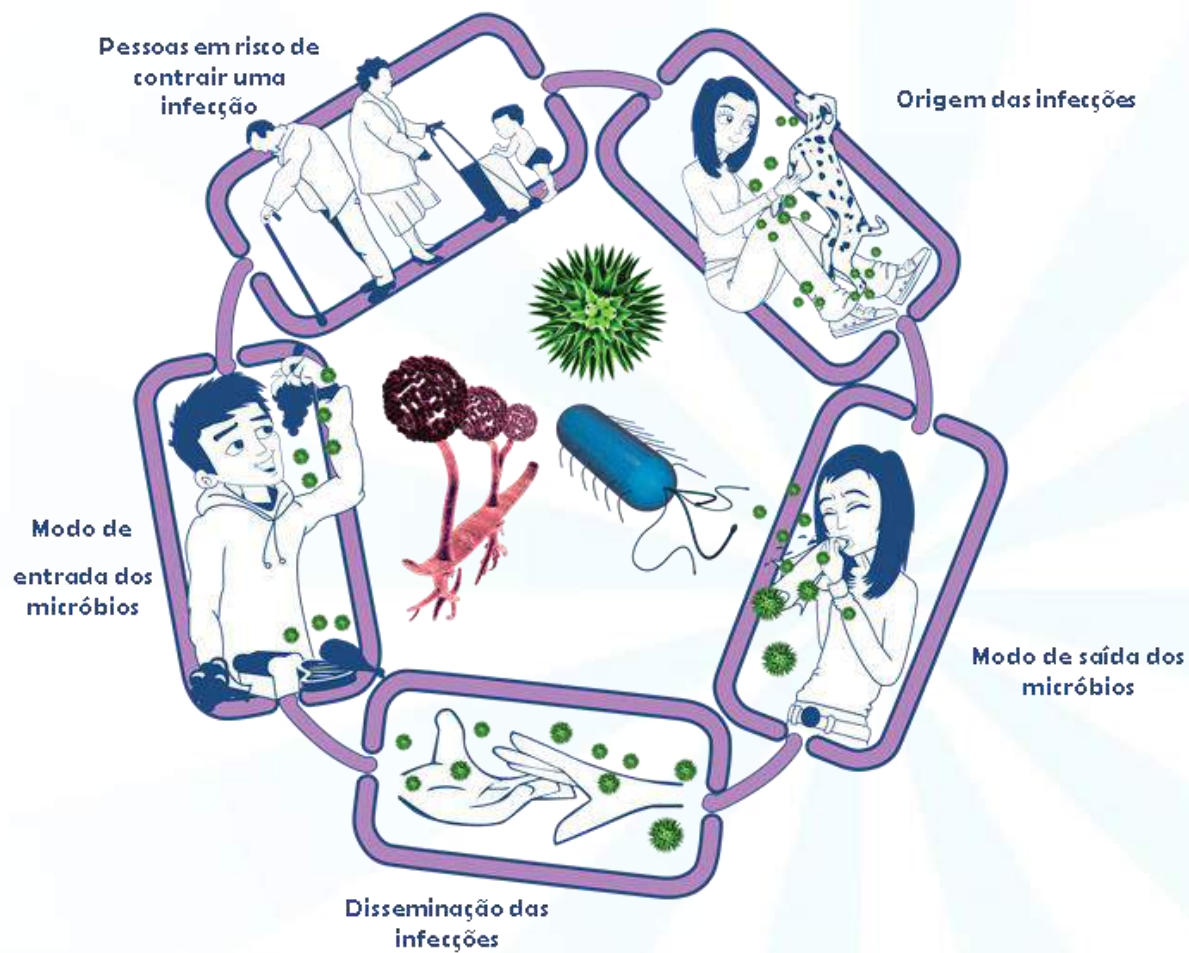


Cadeia de transmissão da infecção

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:

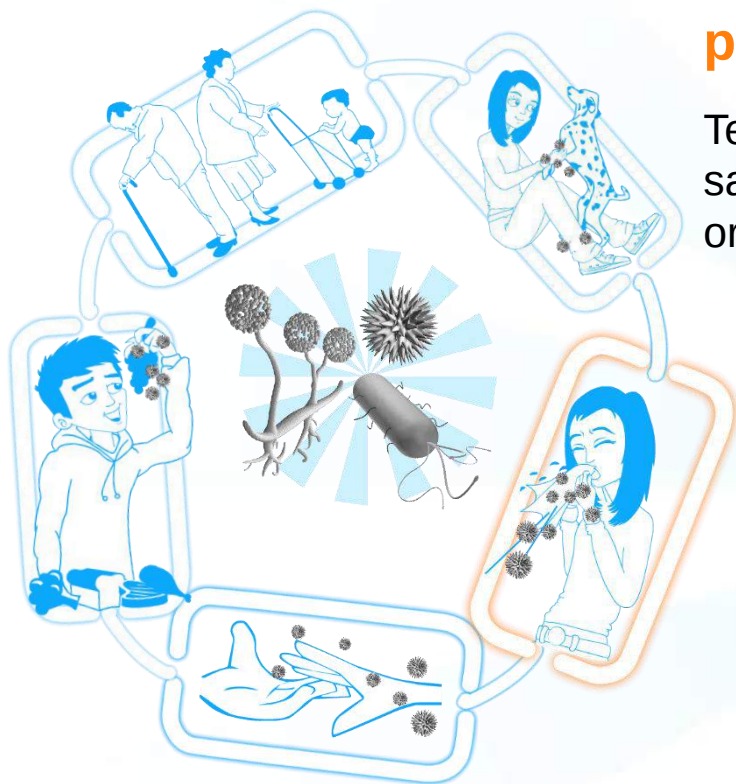
- Pessoas que já estão infetadas ou colonizadas – transmitem a outras;
- Pessoas com feridas com pus ou que já estão doentes;
- Animais de estimação;
- Contacto com sangue, secreções respiratórias, urina, fezes....
- **Superfícies ambientais contaminadas em que tocamos com as mãos** (maçanetas de portas,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



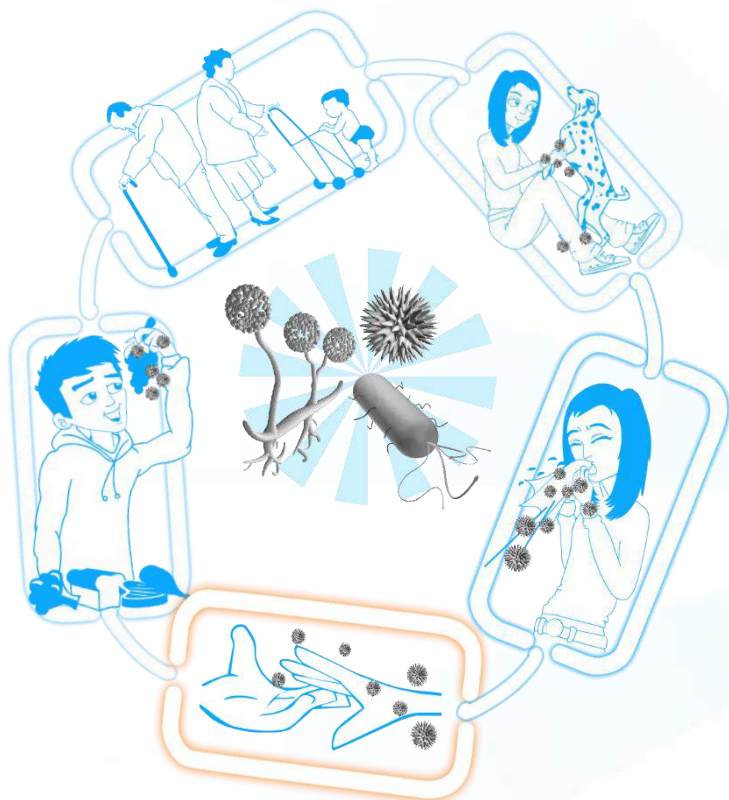
A Cadeia da Infecção

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**

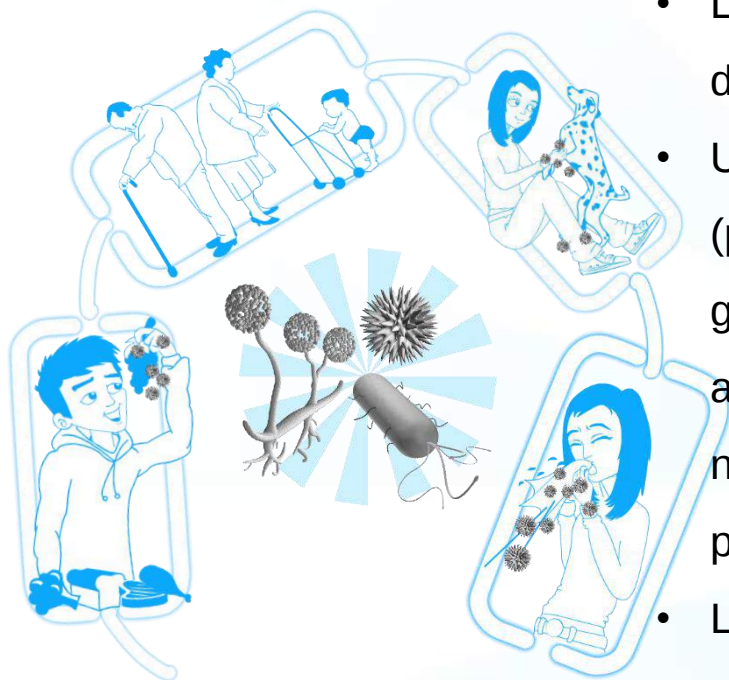




Quebrar a Cadeia

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



@rogerzanni

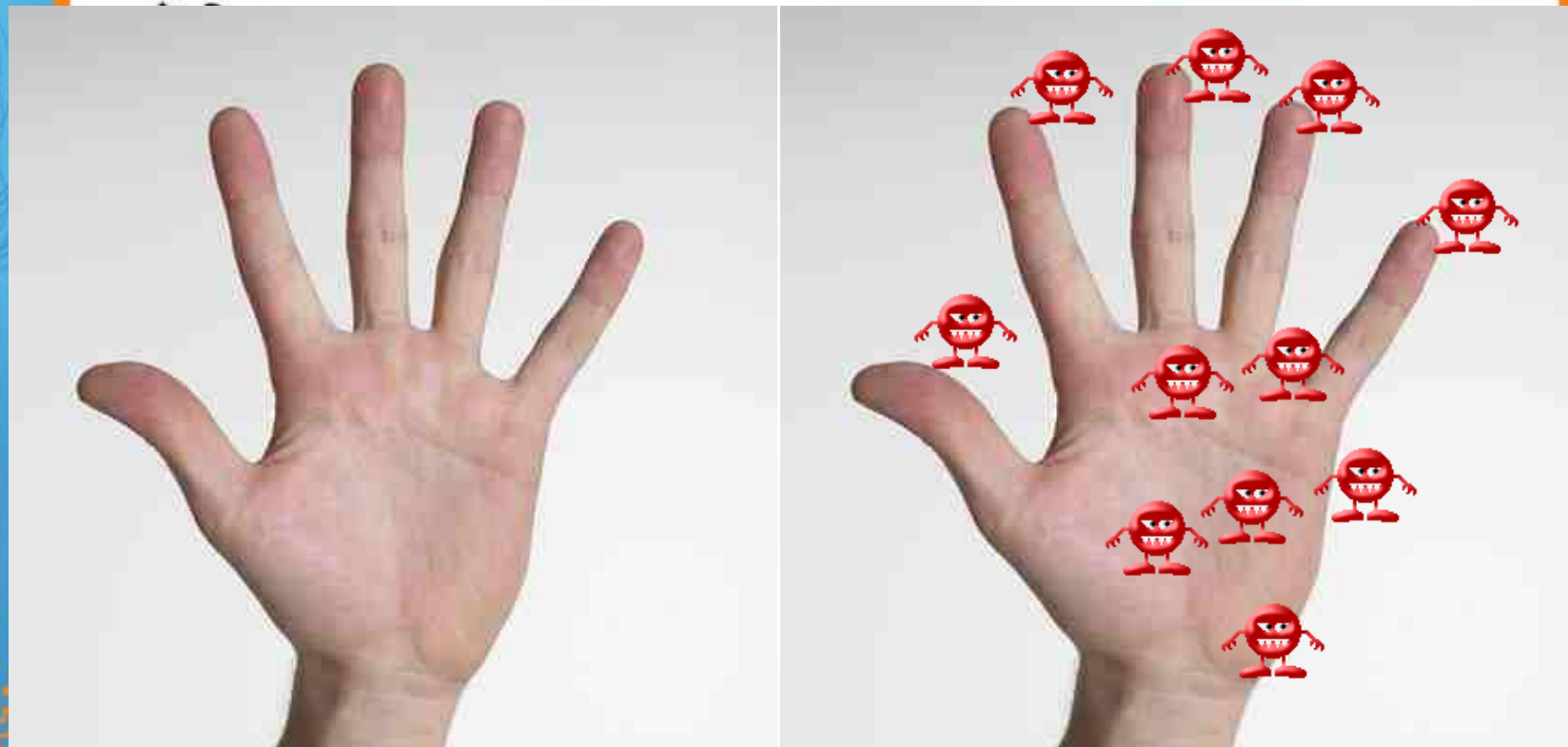
TUSSA OU
ESPIRRE

na dobra do
cotovelo



Quebrar a cadeia: Higiene das Mãos

Estas mãos parecem-lhe limpas?...



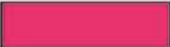
Mas se as víssemos ao microscópio, veríamos a presença de bactérias e vírus - isso acontece porque estes se vão “colando” às mãos conforme vamos tocado em objetos e superfícies contaminadas ou quando vamos à casa de banho e não lavamos as mãos....

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



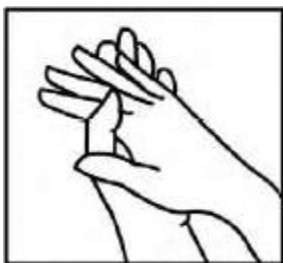
Sabiam que ao lavar as mãos, muitas vezes nos esquecemos de algumas partes importantes: ex: as pontas dos dedos, os espaços entre os dedos, o dedo polegar!



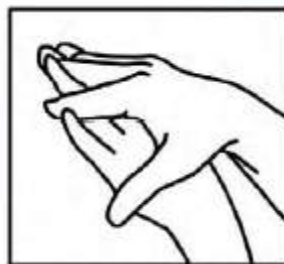
-  Partes mais esquecidas
-  Frequentemente esquecidas
-  Menos esquecidas ao lavar as mãos



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



EDUCAÇÃO



***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