



No dia **5 maio** comemora-se o **Dia Mundial da Higiene das Mãos**.

Este dia internacional foi criado pela **Organização Mundial da Saúde** com o objetivo de realçar a **importância da higienização das mãos**.

O simples e rápido ato de lavar as mãos com sabão impede em 40% a incidência de várias infecções, tais como a **diarreia, a gripe, constipações, erupções e doenças de pele, dores de garganta, infecções nos ouvidos e no estômago**. Muitos dos fungos e germes acumulam-se nas mãos e são facilmente transmitidos a outras pessoas.

Além de prevenir e atenuar as infecções, o hábito de lavar as mãos com sabão fomenta a **segurança de pacientes, profissionais e de todas as pessoas com as quais se convive no dia-a-dia**. Foi apenas no **século XIX** que se concluiu que a lavagem das mãos por parte dos **médicos evitava mortes e contágios**.

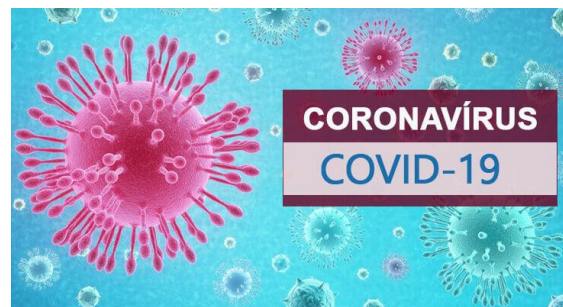
Uma correta lavagem de mãos é feita com sabonete, abrange as diversas zonas das mãos e tem a duração de um minuto.

Quando lavar as mãos?

- Antes de mexer em alimentos
- Depois de mexer em resíduos
- Depois de ir à casa de banho
- Depois de assoar nariz
- Depois de espirrar ou tossir
- Após mudar fraldas
- Após tocar em feridas ou doentes
- Após fazer festas a animais



No contexto de pandemia, como aquele que se vive atualmente, a higiene das mãos tem um papel especialmente relevante. Siga os conselhos da DGS:



- **Lave as mãos com frequência com água e sabão, pelo menos durante 20 segundos ou com uma solução à base de álcool;**
- **Evite tocar nos olhos, nariz e boca;**
- **Limpe e desinfete com frequência as superfícies em que toca mais vezes;**
- **Lave as mãos depois de tocar em maçanetas, interruptores, teclados e ratos de computador.**

Higienize as suas mãos



<https://youtu.be/Yh8CAPoQ8Q>