

#Você sabia?

Higienização das mãos em FOCO

O que é Higienização das mãos?

É uma ação individual, simples e barata para **limpeza das mãos!**



Apesar da mão parecer limpa, ela pode estar **contaminada**. Não conseguimos enxergar a olho nu os invasores porque são bem pequenos. Sendo assim, só com a ajuda do microscópio para enxergá-los.



A higienização das mãos é importante para:



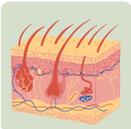
REMOVER SUJEIRAS



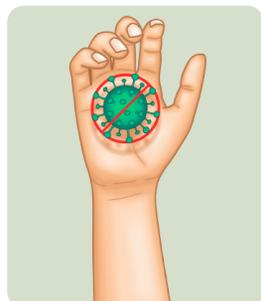
REMOVER SUOR



REMOVER OLEOSIDADE



REMOVER PÊLOS



EVITAR A TRANSMISSÃO DE INFECÇÕES

ÁLCOOL 70% X ÁGUA E SABÃO

ÁGUA E SABÃO



ÁLCOOL 70%



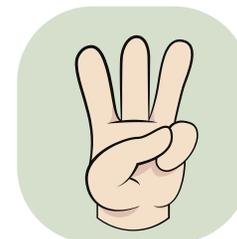
VAMOS APRENDER?



Abrir a torneira e molhar as mãos, procurando não encostar o braço/antebraço na pia.



Colocar o sabonete líquido na palma da mão, usando apenas uma quantidade suficiente para ensaboá-las.



Ensaboar as palmas das mãos, esfregando-as entre si.

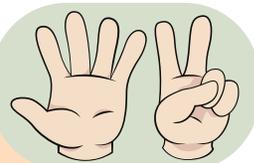
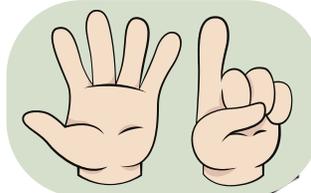


Colocar uma mão em cima da outra, entrelaçar os dedos fazendo o movimento de vai e vem. Repetir o mesmo movimento com a outra mão.

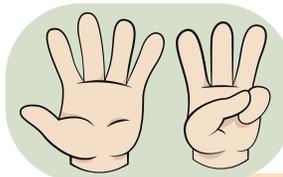


Colocar uma mão em cima da outra, entrelaçar os dedos fazendo o movimento de vai e vem. Repetir o mesmo movimento com a outra mão.

Envolver e esfregar o polegar, com o auxílio da palma da mão, usando movimento circular. Repetir o movimento na outra mão!



Esfregar as polpas dos dedos e unhas contra a palma da mão, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa.



Esfregar o punho, utilizando movimento circular e vice-versa.



Enxaguar as mãos, evitando contato direto das mãos com a torneira. Após, secar as mãos!



Você já ouviu falar sobre CCIH ? Vamos aprender jogando?



Jogo desenvolvido e programado por Rozana Carvalho carvalho.razana@id.uff.br

MATERIAL DESENVOLVIDO POR ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

Discentes: Rayene Jacinto de Freitas e Rozana Neves Guimarães de Carvalho.

REFERÊNCIAS

- Manual da ANVISA sobre Higienização das mãos, 2007. Disponível em: https://www.anvisa.gov.br/servicosaude/manuais/paciente_hig_maos.pdf