

Higiene das mãos: difundir a protecção e não a infecção

A publicação desta Facto Rápido da OSACH destina-se a promover a utilização de técnicas eficazes de higiene das mãos para todos aqueles que trabalhem em estabelecimentos de cuidados de saúde e de cuidados comunitários.

O que é a higiene das mãos e por que é importante?

A higiene das mãos é um termo geral que se aplica à lavagem das mãos e à utilização de desinfectantes das mãos à base de álcool.

Uma técnica correcta de higiene das mãos é uma parte essencial do programa de prevenção e controlo de infeções entre pacientes/clientes/residentes, pessoal e visitantes no seu local de trabalho.

Quando devo lavar as mãos?

- Quando estiverem visivelmente sujas
- Quando estiverem contaminadas com sangue ou fluidos corporais
- Depois de retirar as luvas
- Depois de tratar de pessoas com diarreia, uma vez que os desinfectantes à base de álcool não são eficazes contra alguns organismos que causam essa condição
- Antes de comer
- Antes de alimentar pessoas sob os seus cuidados
- Antes de manusear comida
- Depois de funções pessoais como urinar, defecar ou assoar

Lavagem correcta das mãos em cinco passos

1. Molhe as mãos com água tépida
2. Aplique sabonete líquido de um dispensador
3. Friccione as mãos em conjunto, certificando-se de que cobre toda a superfície das mãos e dedos, durante 15 segundos
4. Enxágue bem as mãos e seque com uma toalha de papel
5. Utilize a toalha para desenroscar a tampa

Quando devo friccionar as mãos com desinfectantes à base de álcool?

- Quando for necessário limpar as mãos e estas não se encontrarem visivelmente sujas
- Antes e depois de prestar cuidados
- Entre contactos com pacientes/residentes ou clientes
- Em situações em que não estão disponíveis lavatórios
- Antes de colocar luvas esterilizadas, quando for necessário para procedimentos específicos. Note que também pode ser necessário um desinfectante cirúrgico; consulte as políticas e procedimentos da sua organização
- Antes de inserir dispositivos invasivos. Se houver um risco de contacto com fluidos corporais, excreções ou secreções para além do suor, use igualmente luvas
- Quando sair de um local com corpos contaminados e entrar num local com corpos limpos (avalie se também deve utilizar luvas.)
- Depois de tocar em objectos ou equipamento que tenha estado em contacto com pacientes/residentes quando precauções de contacto estão em vigor
- Depois de retirar as luvas (se houver resíduos nas suas mãos, lave-as com sabão e água.)

A técnica dos três passos

1. Aplique o produto à palma da mão (leia a etiqueta para obter instruções sobre a quantidade a aplicar.)
2. Friccione as mãos em conjunto, certificando-se de que cobre toda a superfície das mãos e dedos
3. Friccione até as mãos estarem secas

Manter a pele e as unhas saudáveis

- Trate prontamente de fissuras na pele
- Utilize regularmente produtos para hidratação da pele
- Utilize cremes de protecção quando apropriado (consulte o seu supervisor, perito de saúde ocupacional ou controlo de infecções)
- Mantenha as unhas curtas e limpas
- Não utilize unhas artificiais; certifique-se de que o polimento das unhas não está lascado
- Utilize o mínimo de jóias possível, por exemplo, relógio e anel

Necessita de mais informações?

Consulte o seu supervisor, ou controlo de infecções ou a comissão conjunta de saúde e segurança, um profissional de saúde ocupacional ou de controlo de infecções, ou o seu sindicato.

Consulte o sítio da Web da OSACH, www.osach.ca, para obter hiperligações para recursos de prevenção e controlo de infecções.