# ACHA QUE SABE LAVAR AS MÃOS?

**Saiba como fazer este gesto essencial para a sua saúde e por que razão é tão importante fazê-lo.**

## PREVINE INFEÇÕES

Está provado que uma boa higiene das mãos é a melhor forma de prevenir infeções e outras doenças bacterianas.

## MENOS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Ao lavar as mãos reduz o número de doenças respiratórias em 21%.

## QUANDO DEVE LAVAR AS MÃOS?

- Antes e depois de comer.
- Sempre que mexer em alimentos crus.
- Antes e depois de ir à casa de banho ou se estiver em contacto com fluídos corporais.
- Depois de se assoar, tossir ou espirrar.
- Antes de estar em contacto com pessoas com sistemas imunitários frágeis, como os idosos, crianças e pessoas doentes.
- Antes e depois de visitar algum doente num hospital.
- Depois de mexer em feridas.
- Depois de apertar a mão a outra pessoa.
- Depois de estar em contacto com animais.
- Depois de mexer no lixo.

## COMO DEVE LAVAR AS MÃOS?

1. Molhe bem as mãos com água.
2. Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos.
3. Esfregue as palmas das mãos, uma na outra.
4. Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa.
5. Palma com palma com os dedos entrelaçados.
6. Parte de trás com os dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados.
7. Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa.
8. Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.
9. Enxague as mãos com água.
10. Seque as mãos com uma toalha limpa ou deixe secar ao ar.
11. Utilize a toalha ou toalhete de papel para fechar a torneira se esta for de comando manual.

**95%**
das pessoas não lava as mãos corretamente.

## SABÃO

É o mais indicado para lavar as mãos no dia a dia, tanto em casa, como na escola ou no trabalho. Os sabonetes antibacterianos são mais indicados em clínicas e hospitais ou em caso de tratamento de alguma ferida.

**40-60 SEGUNDOS**

**A maioria das pessoas lava as mãos em 6 segundos quando deveria demorar no mínimo 40 segundos.**

## REDUZ A MORTALIDADE

Em 1846, o médico obstetra Ignaz Semmelweis descobre a relação entre a mortalidade infantil e as mãos sujas instituindo a lavagem das mãos na clínica.

**15 OUTUBRO**
Dia Mundial da Lavagem das Mãos.

## SABIA QUE

Há 10 vezes mais bactérias que causam doenças num telemóvel do que na tampa de uma sanita?

www.medis.pt