



Higienização das Mãos

As mãos são as **principais vias de transmissão de germes** no momento de cuidado do paciente.

- Higienizar as mãos é a principal medida para diminuir as infecções.
- Fique atento se o profissional de saúde está lavando as mãos nos momentos que vem cuidar de você. Caso isso não esteja ocorrendo, lembre-o de forma cordial.
- As visitas e acompanhantes também devem lavar as mãos antes de tocar em você.

Os 5 momentos para a HIGIENE DAS MÃOS



PASSO A PASSO DA LAVAGEM DE MÃOS.



Se você for utilizar água e sabão, a lavagem deve durar aproximadamente **1 minuto**.

Se você for utilizar o álcool gel, a lavagem deve durar aproximadamente **20 segundos**.



Utilize **água e sabão**
ou **álcool gel a 70%**;



Primeiro, esfregue
as palmas das mãos;



Posteriormente,
o dorso das mãos;



Articulações;



Polegares;



Pontas dos dedos;



Punhos;



Enxague as mãos;



E seque.

Não esqueça de higienizar entre os dedos e o dorso das mãos!