



Lavagem das mãos: como evitar a disseminação de germes



Manter as mãos limpas por meio de uma higiene correta é uma das medidas mais importantes que podemos adotar para não ficarmos doentes e disseminarmos germes a outras pessoas. Várias doenças e condições são disseminadas porque não lavamos as mãos com água corrente limpa e sabão. Se não houver água e sabão disponíveis, use um desinfetante para mãos à base de álcool que contenha no mínimo 60% de álcool para limpar as mãos.



Quando se devem lavar as mãos?

- Antes, durante e após a preparação de alimentos
- Antes de comer
- Antes e depois de cuidar de alguém doente
- Antes e depois de tratar um corte ou ferimento
- Depois de usar o banheiro
- Depois de trocar fraldas ou limpar uma criança que usou o banheiro
- Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar
- Depois de tocar em um animal ou em dejetos animais
- Depois de manusear alimentos ou guloseimas para animais
- Depois de tocar em lixo



E se eu não tiver água corrente limpa e sabão?

Lavar as mãos com água e sabão é a melhor maneira de reduzir o número de germes nas mãos. Se não houver água e sabão, use um desinfetante de mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool. Os desinfetantes para mãos à base de álcool podem reduzir rapidamente o número de germes nas mãos em algumas situações, mas eles não eliminam todos os tipos de germes. A eficácia dos desinfetantes para mãos é reduzida quando as mãos estão visivelmente sujas.



Como usar os desinfetantes para mãos?

- Aplique o produto na palma de uma mão.
- Esfregue as mãos uma na outra.
- Esfregue o produto em todas as superfícies das mãos e dedos até que as mãos estejam secas.



Qual a maneira correta de lavar as mãos?

- Umedeça as mãos com água corrente limpa (morna ou fria) e aplique o sabão.
- Esfregue as mãos uma na outra para fazer espuma e limpe-as muito bem. Assegure-se de esfregar as costas das mãos, entre os dedos e embaixo das unhas.
- Continue esfregando as mãos por no mínimo 20 segundos. Precisa de um cronômetro? Cantarole “Parabéns a você” do início ao fim, duas vezes.
- Enxague bem as mãos com água corrente.
- Seque as mãos com uma toalha limpa ou deixe-as secar ao ar.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC