

# Lavagem das mãos: Prevenindo a propagação de germes

Manter as mãos limpas através de uma melhor higiene das mãos é uma das medidas mais importantes que podemos tomar para evitar adoecer e espalhar germes a outras pessoas. Muitas doenças e condições são transmitidas pela não lavagem das mãos com sabão e água limpa e corrente. Se não houver água e sabão disponíveis, use um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool para limpar as mãos.



## Quando você deve lavar as mãos?

- Antes, durante e depois de preparar os alimentos
- Antes de comer comida
- Antes e depois de cuidar de alguém que está doente
- Antes e depois de tratar um corte ou ferida
- 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 dejetos de animal
- Depois de manusear alimentos ou guloseimas para animais de estimação
- Depois de tocar em resíduos



## E se eu não tiver sabão e água corrente limpa?

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



## Como você usa desinfetantes para as mãos?

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



## Qual é a maneira correta de lavar as mãos?

- Molhe as mãos com água limpa corrente (morna ou fria) e aplique sabão.
- Esfregue as mãos para fazer espuma e esfregue-as bem. Certifique-se de esfregar as costas das mãos, entre os dedos e sob as unhas.
- Continue esfregando as mãos por pelo menos 20 segundos. Precisa de um cronômetro? Cante a música "Parabéns pra você" do começo ao fim, duas vezes.
- Enxágue bem as mãos em água corrente.
- Seque as mãos com uma toalha limpa ou seque-as ao ar.



## Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF12836817 143321-022024 OHC