



Campanha **Ação que Salva Vidas**
Higiene das mãos, uma ação que salva vidas.



Os **5 momentos**
para a **Higiene das Mãos**

1 **Antes do contacto com o doente**

Para proteger o doente dos microorganismos que transportamos nas mãos

2 **Antes de procedimentos limpos ou assépticos**

Antes do contacto direto ou indireto com mucosas, soluções de continuidade da pele, ou dispositivos médicos invasivos

3 **Após risco de exposição a fluidos orgânicos**

Após potencial exposição das mãos a fluidos orgânicos independentemente da utilização de luvas

4 **Após o contacto com o doente**

Proteger o Fisioterapeuta e o ambiente da disseminação de microorganismos do doente.

5 **Após o contacto com o ambiente envolvente do doente.**

Após o contacto com o ambiente envolvente do doente ou com equipamento, pertences ou outras superfícies em contacto com o doente.

Duas técnicas para a Higiene das mãos



Lavagem com água e sabão

Quando tem as mãos visivelmente sujas, noutras situações prefira a fricção antisséptica. Duração total do procedimento **40-60 segundos**



Fricção antisséptica das mãos

Higienize as mãos friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA). Duração total do procedimento **20-30 segundos**