

Por que deve lavar as mãos?

Mesmo que as mãos pareçam estar limpas, podem ser portadoras de bactérias nocivas. Lavar as mãos adequadamente pode ajudar a prevenir a propagação de infecções.

Como deve lavar as mãos

Lave as mãos

Desinfecte-as



OU



Lave as mãos com água morna e sabão líquido.

Aplique gel ou espuma à base de álcool nas mãos secas. (Se as mãos estiverem sujas, devem ser lavadas.)

Esfregue as mãos e limpe entre os dedos.



Esfregue a palma e as costas de cada mão e entre os dedos.



Esfregue a ponta dos dedos...



à volta dos polegares...



e os punhos.



Enxague as mãos com água morna para remover o excesso de sabão.



Seque as mãos numa toalha de papel descartável



Deixe secar o gel/espuma nas mãos.

Para obter mais informações

Se tiver quaisquer preocupações ou dúvidas sobre o controlo de infecções ou o aconselhamento fornecido neste folheto, contacte a enfermeira ou a enfermeira-chefe da sua ala. Pode também pedir para falar com a Equipa de Controlo de Infecções (Infection Control Team).

Se precisar destas informações nouro idioma, por favor, contacte um membro da equipa médica, ou visite:

www.dhsspsni.gov.uk/phealth

Departamento de Saúde,
Serviços Sociais e Segurança
Pública



Department of
**Health, Social Services
and Public Safety**

www.dhsspsni.gov.uk

AN ROINN
Sláinte, Seirbhísí Sóisialta
agus Sábháilteachta Poiblí

MÁNNYSTRIE O
Poustie, Resydènter Heisin
an Fowk Siccar

Agência para a Promoção de
Saúde na Irlanda do Norte



**Health
Promotion
Agency**

Health Promotion Agency for Northern Ireland
18 Ormeau Avenue
Belfast BT2 8HS
Tel.: 028 9031 1611 (voz/minicom)
Fax: 028 9031 1711
www.healthpromotionagency.org.uk

Portuguese translation of
**How can you help us prevent and control
infection in hospitals**
Information for patients and visitors

Como pode ajudar-nos a prevenir e controlar infecções nos hospitais

Informações para pacientes e
visitantes



CUIDADO



RISCO DE INFECÇÃO

Por que publicamos este folheto?

Já deve ter ouvido falar dos possíveis riscos de infecção durante o período de internamento hospitalar.

Este hospital e os nossos profissionais de saúde envidam todos os esforços para evitar que isso aconteça.

A sua ajuda é importante.

Quer seja paciente ou visitante, pode ajudar-nos a prevenir e controlar as infeções associadas aos cuidados de saúde.

Por favor, leia e siga os conselhos apresentados neste folheto.



O que podem fazer os pacientes para ajudar?

- **Lave** sempre as suas mãos com sabão líquido e água corrente ou utilize o desinfetante de mãos disponibilizado na ala do hospital. (Consultar o verso)
- Se possível, tome um **banho de imersão ou de chuveiro** antes de dar entrada no hospital e, sempre que possível, enquanto estiver internado.
- Lembre-se de trazer consigo mudas de roupa interior, pijamas/camisas de dormir e toalhas **limpas**.
- Para a sua protecção e a de outros pacientes, informe a enfermeira ou médico se sofreu algumas **infeções recentemente**.
- Mantenha o seu armário e mesa tão **limpos e arrumados** quanto possível para facilitar a limpeza dos mesmos.
- Envie a sua **roupa suja** para casa assim que possível. São disponibilizados sacos para esse efeito.
- **Não partilhe** toalhas ou itens pessoais, como leitores de CD ou MP3, com outros pacientes.
- Se tiver alguma **infeção** que possa ser transmitida a outros pacientes, poderão ser tomadas medidas especiais para evitar a sua transmissão. O pessoal médico informá-lo-á dessas medidas.

O que podem fazer os visitantes para ajudar?

- Não faça visitas se não se sentir bem, ou se alguma pessoa na sua casa estiver **doente**, por exemplo, com constipação, gripe, ocorrência de vômitos ou diarreia.
- **Antes de entrar e depois de sair da ala do hospital, lave** as mãos com sabão líquido e água corrente ou utilize o desinfetante de mãos disponibilizado na ala do hospital. (Consulte o verso)
- **Limite o número de visitantes** a uma ou duas pessoas de cada vez e evite trazer crianças consigo frequentemente.
- Se pretender visitar mais de um paciente, procure **aconselhar-se junto à enfermeira**.
- Não sente nem deite na **cama do paciente**.
- **Não toque** nas feridas, curativos, aparelhos de drenagem, tubos do paciente, ou nos equipamentos médicos.
- Ajude o paciente a manter o seu armário e mesa tão **limpos e arrumados** quanto possível para facilitar a limpeza dos mesmos. Remova frutas estragadas e flores murchas.
- Leve a **roupa suja** do paciente para casa assim que possível.
- Em caso de **risco de infecção** para pacientes ou visitantes, poderá ter de vestir uma bata, luvas ou máscara protectora. O pessoal médico informá-lo-á caso assim seja.