

# Higiene das mãos

*Leia com atenção e compartilhe este documento com os adultos da casa.  
Os quadros podem ser recortados e colados nos locais onde se acontece a ação.*

## Higiene das mãos

Ensine a todos os familiares e pessoas que moram na casa a técnica correta de lavagem de mãos.

### Procedimentos de lavagem das mãos

1. **Abrir a torneira e umedecer as mãos.**
2. **Colocar o sabonete líquido.**
3. **Atritar as mãos de forma a fazer bastante espuma.**
4. **Ensaboar as mãos e friccionar por aproximadamente 15 segundos em todas as suas faces, espaços interdigitais, articulações, unhas e extremidades dos dedos.**
5. **Lavar a torneira e enxaguar as mãos e a torneira.**
6. **Enxugar as mãos com papel-toalha descartável.**
7. **Fechar a torneira utilizando o papel-toalha descartável.**
8. **Sair do banheiro cuidando para não colocar as mãos limpas na maçaneta e ou chave.**

*Lavar as mãos com os procedimentos é uma questão ética.*

## Quando lavar as mãos

Ao chegar em casa, depois de usar o banheiro. Antes e depois de comer. Antes de colocar e após retirar luvas descartáveis; depois de fumar ou mascar chicles; depois de pegar em dinheiro. Ao entrar em contato com secreções: saliva, secreção nasal, vômito, fezes, urina ou sangue, bem como equipamentos e roupas.

Ao usar equipamentos ou materiais de limpeza; ao remover lixo e outros resíduos; ao tocar em caixas, sacarias e garrafas; ao manipular alimentos não higienizados ou crus.

*Não usar anéis, pulseira ou esmalte nas unhas evitando alojar bactérias e micro organismos.*

Nos cuidados com as crianças lavar as mãos antes e após: trocar, banhar, ajudar a criança se limpar e acompanhar ao banheiro, limpar a coriza das crianças, - após a troca é importante lavar inclusive os antebraços. Ao manipular penicos, chupetas, bicos, mamadeiras; antes e depois de servir alimentos.

## Ensinar as crianças a lavar as mãos

As crianças aprendem a lavar as mãos no contexto real, isto é, na pia com água e do sabão. Neste sentido, não recomendamos atividades com orégano, glitter ou similar. As crianças muito pequenas não compreendem a relação entre estes materiais, a lavagem das mãos e o combate ao vírus.

Com as crianças o objetivo é exercitar os procedimentos e construir o hábito de lavar as mãos promovendo a autonomia progressiva conforme a idade da criança.

No banheiro deixe uma cadeira ou banco para as crianças alcançar a pia e lave a mão junto com a criança fazendo com ela os procedimentos.

### Considerações para cada idade

**Bebês de até 1 ano:** O adulto lava as mãos da criança depois da troca; antes e depois das refeições, depois das brincadeiras na área externa. Deixe que a criança participe, esfregando suas mãos e conhecendo o sabonete e a água.

Se possível organize brincadeira com estes materiais em outros contextos e cuidados para não haver acidentes.

**Crianças entre 1 e 3 anos:** o objetivo é criar o hábito de lavar as mãos sempre que usar o banheiro, na volta da brincadeira no exterior, depois de assoar o nariz, antes e depois das refeições.

Experimentar a sensação de ensaboar as mãos, aprender a abrir e fechar a torneira, exercitar alguns passos da higienização acompanhada do adulto, aprender a secar as mãos e descartar o papel ou colocar a toalha no local a ela destinado.

**Crianças a partir de 3 anos e ½:** Aprender a lavar as mãos seguindo os passos corretos nas mesmas situações acima. A partir dos 6 anos se espera que as crianças tenham internalizados todos os procedimentos e os realizem com autonomia.

*As crianças aprendem pelo exemplo, seja seu modelo.*

No parque do prédio ou praças é aconselhável levar álcool gel para ajudar as crianças a higienizar suas mãos se não houver pia e água e sabonete acessível;

**Atenção:** O uso de álcool gel nas mãos de bebês ainda é controverso, e há risco deles levarem a mão ainda com o produto nos olhos. Prefira lençinhos apropriados para higiene de mãos de bebês, esfregando bem;

## Como lavar as mãos



Abra a torneira e molhe as mãos



Aplique sabonete na palma das mãos



Ensaobie ambas as palmas e esfregue-as



Friccione o dorso das mãos e os espaços entre os dedos



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão contra a palma da outra, com movimentos de vai-vém



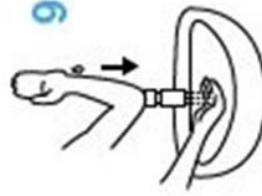
Friccione os polegares com a ajuda da palma da mão



Esfregue a ponta dos dedos e das unhas contra a palma da mão oposta



Lave os punhos com movimentos circulares



Enxágue as mãos e evite contato direto com a torneira



Seque as mãos e os punhos com papel toa