

Higiene das Mãos



- A boa higiene das mãos é uma das coisas mais importantes que uma pessoa pode fazer para se proteger a si própria e aos outros de doenças.
- Lave as mãos com sabão & água pelo menos durante 20 segundos. Se o sabão & água não estão disponíveis, use desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool.

Momentos Chave para Lavar as Mãos

- ✓ Depois de estar num espaço público
- ✓ Depois de tossir, espirrar ou limpar o nariz
- ✓ Antes e depois de comer
- ✓ Antes e depois de tocar numa máscara
- ✓ Antes e depois de cuidar de uma pessoa doente
- ✓ Depois de usar o banheiro
- ✓ Depois de mudar uma fralda
- ✓ Depois de tocar nos animais ou animais de estimação
- ✓ Depois de tocar no lixo ou limpar/desinfetar
- ✓ Depois de usar qualquer ferramenta comum ou espaço
- ✓ Sempre que as mãos estejam sujas

Que tipo de sabão deve ser usado?

Pode ser usado sabonete em barra ou líquido. O sabonete líquido é preferível já que é mais fácil de usar e partilhar. Os estudos não encontraram qualquer benefício adicional acerca do uso de sabonetes contendo ingredientes antibacterianos, em comparação com os sabonetes normais. Se o sabão & água não estão disponíveis, use desinfetante das mãos com pelo menos 60% de álcool.

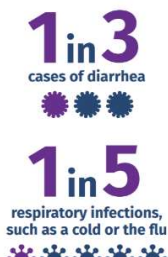
A lavagem das mãos ajuda a prevenção de Infeções por estas razões:

- As pessoas, em muitas ocasiões, tocam nos olhos, nariz e boca sem se aperceberem, introduzindo micróbios nos seus corpos.
- Os micróbios das mãos sujas podem introduzir-se nos alimentos e bebidas quando as pessoas preparam ou consomem estes. Os micróbios podem multiplicar-se em certos tipos de alimentos ou bebidas e deixar as pessoas doentes.
- Os micróbios das mãos sujas podem transferir-se para outros objetos, tais como maçanetas, mesas ou brinquedos e depois, transferir-se para as mãos de outras pessoas.

Dicas Adicionais acerca da Higiene das Mãos:

- ✓ A lavagem das mãos reduz a quantidade de todos os tipos de micróbios, pesticidas e metais nas mãos.
- ✓ Lave sempre as suas mãos com sabão & água se estão sujas ou gordurosas, não com desinfetante.
- ✓ Não enxague ou limpe o desinfetante das mãos antes de secar; pode não ser eficaz contra os micróbios.
- ✓ O sabão e a água são mais eficazes que o desinfetante das mãos para remover certos tipos de micróbios tais como *norovirus*, *Cryptosporidium* e *Clostridioides difficile* (C-diff), assim como químicos.
- ✓ **Cuidado:** a ingestão de desinfetante à base de álcool pode causar uma intoxicação por álcool.
- ✓ **Aviso:** o desinfetante das mãos é inflamável. Use este com cuidado e guarde-o longe das fontes de ignição. Nunca deixe o desinfetante das mãos perto das crianças.

Handwashing can prevent



Saber lavar as suas mãos de forma correta é uma das melhores formas de proteger-se a si próprio e a sua família

As mãos limpas salvam vidas!



Uso da Máscara e Informação sobre os Cuidados

Todos os indivíduos devem cobrir a face da cara, em todos os momentos, durante o dia escolar (exceto durante as pausas sem máscara e hora das refeições/lanches).

- As máscaras podem ser descartáveis ou reutilizáveis.
 - NÃO bandanas. NÃO polainas.
- As máscaras devem ser feitas com pelo menos duas camadas de material respirável.
- As máscaras devem cobrir totalmente o nariz e a boca em todos os momentos.
- As máscaras devem ajustar-se confortavelmente à face e estarem seguras com laços ou presas aos ouvidos.
- Os alunos devem chegar todos os dias com uma máscara limpa e devem possuir 2 máscaras suplentes, caso as suas máscaras fiquem molhadas ou sujas.
- Será fornecida uma máscara descartável, caso seja necessário.

Se o seu filho/filha não pode usar uma máscara devido a uma razão médica, por favor informe-nos, o mais cedo possível, para podermos discutir um plano apropriado de segurança. Exigimos documentação do médico para quaisquer exceções à máscara.

ESCOLHA máscaras que....	NÃO escolha máscaras que....
✓ Possuem duas ou mais camadas de tecido lavável e respirável.	✗ São feitas de tecido que dificultam a respiração, por exemplo vinil.
✓ Cobrem completamente o nariz e a boca.	✗ Possuem válvulas de exalação ou aberturas que permitem a saída das partículas do vírus.
✓ Se ajustam confortavelmente à face da cara e não têm falhas.	✗ Se destinam aos profissionais de saúde, incluindo os respiradores N95 ou máscaras cirúrgicas.

COMO REMOVER A MÁSCARA



1. Lave bem as mãos com água e sabão



3. Apenas toque o elástico ou tira que a prende atrás das orelhas para retirá-la e coloque-a para lavar



2. Evitar tocar a parte da frente da máscara



4. Lave novamente as mãos com água e sabão