

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
CAMPUS ITAQUI
COE-E LOCAL

APÊNDICE B
MEDIDAS DE HIGIENE PESSOAL

1. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

1.1. Indicações:

A higienização das mãos deve ser realizada constantemente e principalmente nas seguintes situações:

1.1.1. Após o uso de transporte público;

1.1.2. Ao chegar e sair do Campus;

1.1.3. Após tocar em superfícies tais como maçanetas, corrimãos, botões de elevadores, interruptores;

1.1.4. Após tossir, espirrar e/ou assoar o nariz;

1.1.5. Antes, durante e após o preparo de alimentos;

1.1.6. Antes das refeições;

1.1.7. Antes e após o uso do banheiro;

1.1.8. Antes e após alimentar crianças, quando houver, e antes e após práticas de higiene com crianças, como troca de fralda, limpeza nasal e outras;

1.1.9. Após tocar em animais, manipular ração e remover dejetos;

1.1.10. Antes e após contato com pessoas sintomáticas;

1.1.11. Antes e após consumir medicamentos;

1.1.12. Após o uso dos espaços coletivos;

1.1.13. Antes de iniciar uma nova atividade coletiva (reuniões, aulas, ações - entre outras cabíveis neste momento);

1.1.14. Após a limpeza de um local e/ou ao utilizar vassouras, panos e materiais de higienização;

1.1.15. Após remover lixo e outros resíduos;

1.1.16. Antes de tocar em utensílios higienizados;

1.1.17. Após trocar de sapatos;

1.1.18. Antes e após fumar.

2.2. Materiais necessários:

- 2.2.1. Água corrente, sabão e toalha de papel descartável.
- 2.2.2. Álcool em gel a 70%. Estão disponíveis *dispensers* em locais de maior circulação no campus, e devem ser disponibilizados frascos com álcool 70% em locais de fácil identificação em cada setor. Se possível, mantenha com você recipientes pessoais de uso individual.

2.3. Maneiras de realizar:

ÁGUA CORRENTE E SABÃO (Duração: 40-60 segundos)

- 2.3.1. Abra a torneira, molhe as mãos, feche a torneira e aplique o sabão; 2.3.2. Ensaboe as mãos, os dedos e os punhos esfregando-as com o sabão. Ensaboar a palma e o dorso das mãos, entre os dedos (incluindo o polegar), debaixo das unhas e os punhos (**Figura 1 A - F**);
- 2.3.3. Com as mãos ainda ensaboadas, pegue uma toalha de papel descartável e abra a torneira de modo que somente o papel entre em contato com a torneira ou lave a torneira com água e sabão antes de iniciar o procedimento de lavagem das mãos;
- 2.3.4. Enxague as mãos com água corrente. Incline levemente as mãos, de modo que a água corra dos dedos para o punho;
- 2.3.5. Seque as mãos com toalha de papel descartável;
- 2.3.6. Feche a torneira. Se a mesma não for automática, pegue uma toalha de papel descartável e feche a torneira de modo que somente o papel entre em contato com a superfície;
- 2.3.7. Ao sair do banheiro, pegue na maçaneta com uma toalha de papel descartável de modo que as mãos higienizadas não entrem em contato com a superfície; ou utilize imediatamente o álcool em gel 70%.

ÁLCOOL EM GEL A 70% (Duração: 20-30 segundos)

- 2.3.8. Aplique o produto na palma da mão, na quantidade recomendada pelo fabricante;
- 2.3.9. Esfregue o produto em toda a superfície das mãos, dedos e punhos (**Figura 1A – F**) até secar.



Figura 1. Movimentos a serem realizados para uma adequada higienização das mãos, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Fonte: World Health Organization (2009)

2.4. Recomendações:

2.4.1. Evitar uso de água quente para lavagem das mãos;

2.4.2. O álcool em gel 70% para as mãos pode não ser tão eficaz quando as mãos estiverem visivelmente sujas. Neste caso deve-se realizar a lavagem das mãos com água e sabão.

2. OUTRAS MEDIDAS DE HIGIENE PESSOAL

- 2.1. Manter a etiqueta respiratória, cobrindo a boca com o antebraço ou usando lenço descartável ao tossir ou espirrar;
- 2.2. Usar lenços descartáveis para higiene nasal e bucal e a descartá-los imediatamente em lixeira com tampa, preferencialmente de acionamento por pedal ou outro dispositivo;
- 2.3. Manter as unhas cortadas ou aparadas e os cabelos presos e a evitar o uso de adornos, como anéis e brincos;
- 2.4. Evitar comportamentos sociais tais como aperto de mãos, abraços e beijos; 2.5. Não partilhar alimentos e não utilizar os mesmos utensílios, como copos, talheres, pratos etc.;
- 2.6. Não partilhar objetos pessoais, como roupas, escova de cabelo e outros.

REFERÊNCIAS

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on hand hygiene in health care: first global patient safety challenge clean care is safer care.** World Health Organization, 2009.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=73849DC163E1A3FDBC9466A1534F179E?sequence=1

PORTARIA CONJUNTA SES/SEDUC/RS N°01/2020.

<https://coronavirus.rs.gov.br/upload/arquivos/202006/09105205-portaria-conjunta-ses-seduc-republicacao.pdf>