SUS | PREFEITURA BELO HORIZONTE

PREVINA INFECÇÕES COM HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Se você estiver com febre, tosse ou dor de garganta:

➔ Procure a unidade básica de saúde mais próxima de sua casa

DICAS PARA EVITAR A PROPAGAÇÃO DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

1. Quando tossir ou espirrar, cubra a sua boca e nariz com lenço de papel ou com seu braço e não com as mãos.

2. Jogue fora o lenço de papel ou papel higiênico usado.

3. O uso de máscara é indicado para prevenir a transmissão.

4. Após tossir ou espirrar, lave muito bem as mãos com água e sabão ou limpe-as com álcool.

- ✓ Mantenha as unhas limpas e curtas;
- ✓ Retire anéis, pulseiras e outros adornos;
- ✓ Molhe as mãos e aplique o sabonete líquido nas palmas;
- ✓ Ensaboe vigorosamente todas as faces por 40 a 60 segundos.

Segundo estudos científicos, a higienização das mãos é o ato isolado mais importante para o controle de infecções na assistência à saúde, inclusive infecções respiratórias.