

Quando Lavar as Mãos

- Antes de iniciar o serviço
- Sempre que se mude de tarefa ou preparação
- Depois de mexer em qualquer alimento ou objecto sujo
- Após a manipulação de alimentos
- Depois de transportar o lixo
- Depois de assoar, tossir ou espirrar
- Após a utilização dos sanitários
- Antes e após as refeições
- Depois de fumar
- Sempre que seja necessário

Como Lavar as Mãos



1- Palma a palma



2- Palma direita sobre o dorso da esquerda e vice versa



3- Sobre o dorso mas com os dedos intercalados



4- Movimento circular sobre os polegares



5- Lavar também os pulsos e o antebraço

6- Com uma escova lavar muito bem as unhas.

Como Lavar as Mãos



1º Molhar as mãos com água quente, corrente e potável



2º Colocar o detergente líquido



3º Lavar cuidadosamente as mãos

Respeite o tempo de lavagem. Não tenha pressa, mas sim atenção!



4º Passar por água corrente



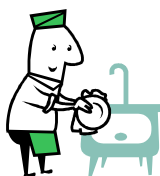
5º Secar com toalha de papel. **Nunca secar à bata ou a um pano**



6º Colocar o papel no caixote do lixo



7º Aplicar o desinfectante alcoólico



NÃO SE ESQUEÇA!!

O vírus permanece activo nas superfícies
2 a 8 horas!!

REFORCE a limpeza frequente das superfícies e objectos mais sujeitos a contacto com as mãos!

(ex. Equipamentos, utensílios, bancadas, manípulos das portas, ...)



UNISELF, SA

Folheto Informativo

Gripe A (H1N1)



Uniself, SA
Rua Cidade de Lisboa, n.º 8
Edifício Uniself
Parque Industrial do Arneiro
2660-456 S. Julião do Tojal
Tels.: 219 739 300/14 • Fax: 219 739 319
Web: www.uniself.pt

No âmbito da Política da Qualidade da Uniself, SA, estão já estipuladas normas e regras de higiene pessoal e de equipamentos. Perante uma doença de contágio directo, como é o caso da Gripe A (H1N1), todos estes cuidados devem ser redobrados, de modo a combater a propagação do vírus.

O que é a Gripe A (H1N1)?

A Gripe A (H1N1) é uma gripe provocada por uma estirpe diferente do vírus da gripe, habitualmente sazonal, que afecta os seres humanos.

Como se transmite o vírus?

O vírus transmite-se pelo ar, de pessoa para pessoa através de gotículas de saliva de um indivíduo doente, sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto das mãos com objectos e/ou superfícies contaminados.

Qual o período de contágio?

O período de contágio é o período de tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, e pode variar entre 1 e 7 dias.



Começa...

1 dia antes de iniciar os sintomas

Até...

7 dias depois ou enquanto se manifestar sintomas

Sintomas

- ◆ Febre de início súbito (superior a 38°C)
- ◆ Tosse
- ◆ Dores musculares
- ◆ Dificuldades respiratórias
- ◆ Dores de cabeça
- ◆ Arrepios de frio
- ◆ Cansaço
- ◆ Ardor nos olhos
- ◆ Vômitos e Diarreias

GRUPE A

Diferenças entre os sintomas da gripe comum e da gripe A

Sintomas	Gripe Comum	Gripe A
Febre	< 39º	Início súbito a 39º
Dor de Cabeça	De menor intensidade	Intensa
Calafrios	Esporádico	Frequentes
Cansaço	Moderado	Extremo
Dor de Garganta	Fortes	Leve
Tosse	De menor intensidade	Seca e contínua
Muco	Congestionamento nasal	Pouco comum
Dores musculares	Moderadas	Intensas
Ardor nos olhos	Leve	Intenso

As pessoas que venham de áreas afectadas ou que tenham tido contacto próximo com alguém com gripe, devem seguir os mesmos procedimentos.



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha **Saúde 24: 808 24 24 24**

O que fazer!



Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o antebraço. Nunca com a mão!



Utilize os lenços de papel uma única vez, colocando-os, de seguida no lixo.



Lave e desinfecte frequentemente as mãos.



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos 1 metro, quando falar com outras pessoas.



Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar.



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca.