Quatro pontos importantes sobre lavar as mãos

As mãos são consideradas as principais vias de disseminação de grande parte das doenças infecciosas. Lavar as mãos é fácil e simples, mas muitas vezes negligenciado, o que é um importante ponto de atenção. Mantê-las limpas é uma medida importante e eficaz para a prevenção de contaminações. Assim, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aconselha a utilizar um agente tópico de limpeza, como sabonetes líquidos ou em barra, para higienização das mãos com técnica adequada, além do uso regular de álcool em gel como alternativa para prevenir a transmissão de microrganismos por meio das mãos.
"O ideal é lavar as mãos sempre após manusear qualquer material de uso comum e antes de ter contato com alimentos e pessoas", recomenda a dermatologista Dra. Flávia Addor, titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Não basta aplicar o sabonete ou passar o álcool em gel rapidamente, alguns cuidados devem ser observados para uma higienização efetiva.

• **Livre-se dos acessórios** - Retirar os acessórios é essencial. Lavar as mãos com anéis, relógios e pulseiras não é suficiente, já que estes itens podem conter microrganismos que não saem com a lavagem comum. Para desinfetá-los, é preciso utilizar um pano úmido com álcool ou sabão e passar nos objetos cuidadosamente, deixando que sequem naturalmente; lavá-los também seria adequado.

• **Use a regra dos 20 segundos** - A recomendação é lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos. É importante realizar movimentos circulares e friccionar bem todas as regiões - incluindo dorso, palma, polegar, unhas e pulso. Depois, retirar o sabão em água corrente.

• **Álcool em gel ou sabonete?** - O álcool em gel se tornou uma alternativa atraente entre os produtos de higienização. Contudo, deve ser utilizado como uma opção nos momentos em que não houver lugares acessíveis para lavar as mãos. "O álcool em gel não deve substituir a higienização com a água e o sabão, uma vez que a retirada da sujeira é sempre mais completa e efetiva com a lavagem" explica a Dra. Flávia.

• **Sabonete antisséptico** - Os sabonetes com antissépticos, como o Soapex®, fabricado pela Galderma, podem ser indicados nas situações que é necessária uma redução mais prolongada de microrganismos (*S. aureus, E. coli, P. aeruginosa e Salmonella) nocivos na pele. "No entanto, este tipo de produto não deve ser usado continuamente para não perder o efeito: é importante seguir as orientações de um dermatologista quanto ao uso continuado", explica a médica.

Para finalizar, Dra. Flávia lembra que "a lavagem frequente, independentemente do novo coronavírus, é sempre aconselhável".

Sobre Soapex

Soapex® é o sabonete antisséptico cremoso da Galderma que limpa e elimina microrganismos (*S. aureus, E. coli, P. aeruginosa e Salmonella) prejudiciais à saúde sem ressecar. Ele foi desenvolvido para higienizar a pele de forma eficaz. Seu uso não deve ser contínuo e rotineiro, porque os microrganismos criam resistência aos compostos antissépticos do sabonete, e deve ser seguindo orientações de um médico dermatologista.

Sobre a Galderma

A Galderma, maior empresa global independente de dermatologia do mundo, foi criada em 1981 e atualmente está presente em mais de 100 países. Com um extenso portfólio de medicamentos prescritos, soluções estéticas e ao consumidor, a empresa faz parceria com profissionais de saúde em todo o mundo para atender as necessidades de saúde da pele das pessoas ao longo da vida. A Galderma é líder em pesquisa e desenvolvimento de soluções cientificamente definidas e clinicamente comprovadas para a pele. Para mais informações, visite http://www.galderma.com.

https://territorionoticias.com.br/noticia/1410/quatro-pontos-importantes-sobre-lavar-as-maos em 25/04/2024 05:37