



# Ficha Técnica

## Higienização do bombeiro

### 1. Lavagem higiénica ou social das mãos:

Mãos visivelmente limpas - Solução antisséptica alcoólica com dermoprotetor, durante 15 a 30 segundos;

Mãos visivelmente sujas - Água e sabão líquido sem antisséptico, seguido de fricção com solução antisséptica alcoólica, durante 30 a 60 segundos.

- a. Abrir a torneira e regular a água para uma temperatura confortável e caudal adequado;
- b. Molhar as mãos;
- c. Aplicar a quantidade suficiente de produto para cobrir com espuma toda a superfície das mãos;
- d. Esfregar vigorosamente toda a superfície das mãos;
- e. Enxaguar em água corrente;
- f. Secar com toalhete de papel descartável;
- g. Se a torneira for de encerramento manual, usar toalhete novo para a fechar;
- h. Colocar o toalhete em saco de resíduos que deve estar próximo do lavatório.

### 2. Desinfecção higiénica das mãos:

Mãos visivelmente limpas - Solução antisséptica alcoólica com dermoprotetor, durante 15 a 30 segundos;

- a. Com as mãos secas retirar a quantidade suficiente da solução alcoólica (3 ml) e cobrir toda a superfície das mãos, friccionando até à evaporação total;



Mãos visivelmente sujas - Água e sabão líquido sem antisséptico, seguido de fricção com solução antisséptica alcoólica, durante 30 a 60 segundos.

- a. Primeiro efetuar uma lavagem com água e sabão;
- b. Aplicar a quantidade suficiente de solução aquosa antisséptica para cobrir todas as superfícies das mãos
- c. Esfregar vigorosamente todas as superfícies das mãos e punhos
- d. Enxaguar em água corrente;
- e. Secar com toalhete de papel descartável;
- f. Se a torneira for de encerramento manual, usar toalhete novo para a fechar;
- g. Colocar o toalhete em saco de resíduos que deve estar próximo do lavatório
- h. Fricção com solução antisséptica alcoólica ou como alternativa:
- i. Lavar com água e sabão antisséptico, seguindo as instruções anteriores.

### **3. Técnica de higienização das mãos**

Quer seja usada água e sabão, com ou sem antisséptico, quer seja usada solução antisséptica alcoólica, é muito importante cumprir os seguintes princípios:

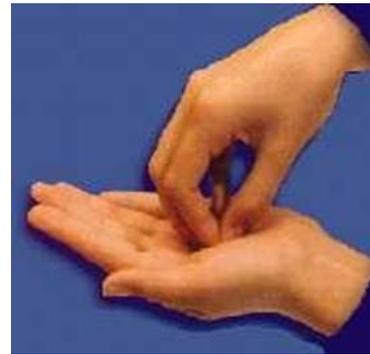
- a. Aplicação correta do produto a usar;
- b. Friccionar as mãos respeitando a técnica, os tempos de contactos e as áreas a abranger conforme os procedimentos;
- c. Ter atenção especial aos espaços interdigitais, extremidades dos dedos e o dedo polegar;
- d. Secar bem as mãos;
- e. Evitar contaminar as mãos após a lavagem;
- f. Uso regular de protetores da pele (creme dermoprotetor);
- g. Lavar preferencialmente as mãos com água e sabão após retirar luvas (evitar alergenicidade);

Tanto para a lavagem com água e sabão, como para a aplicação da solução alcoólica, deve friccionar-se muito bem, cumprindo cada um dos movimentos que se seguem.

Palma com palma - toda a palma da mão



Friccionar com a ponta dos dedos



Palma sobre o dorso da mão - com o polegar



Rotação do espaço interdigital



Palma com palma - espaços interdigitais



Face anterior dos dedos



**Nota:**

Cada movimento apresentado, deve ser repetido, pelo menos 3 vezes, para cada mão.

#### 4. Final da higienização

Após lavagem/higienização das mãos deve o bombeiro finalizar a sua higienização com duche, abrangendo a totalidade do corpo.