



O que pode fazer para evitar uma infecção.

Os germes encontram-se por todo o lado. A maior parte das vezes, não fazem com que fiquemos doentes. E isso deve-se ao facto de o nosso corpo possuir defesas como a pele e o sistema imunitário que nos protegem. Mas, por vezes, podemos sofrer uma infecção provocada por germes.

As infecções ocorrem com mais frequência em hospitais e outras instalações de saúde como clínicas e gabinetes médicos, onde as pessoas possuem sistemas imunitários enfraquecidos. No entanto, as pessoas saudáveis podem também sofrer uma infecção mesmo quando não se encontram num hospital.

Felizmente, existem cuidados simples que podemos ter em casa, no ginásio e no hospital e que ajudam a evitar infecções.

Em seguida, apresentamos algumas medidas simples que pode tomar na sua vida diária para se manter saudável.

..... **Em casa**

- **Mantenha as mãos limpas.** Lavar as mãos com regularidade é o melhor que pode fazer para evitar uma infecção. Certifique-se de que as lava sempre depois de ir à casa de banho, antes de comer ou depois de ir deitar o lixo fora. Uma vez que é difícil encontrar um lavatório sempre que necessário, guarde um desinfectante para as mãos feito à base de álcool no carro ou na carteira.
- **Tape a boca e o nariz se tossir ou espirrar.** Utilize um lenço ou flexione o cotovelo para evitar transmitir germes para terceiros. Certifique-se de que lava as mãos em seguida.
- **Tenha cuidado com cortes, arranhões e feridas.** A pele é a sua arma de defesa contra bactérias nocivas. Mantenha todos os cortes, arranhões e feridas limpos e protegidos com uma ligadura limpa e seca. Não os mantenha “ao ar”, excepto indicação em contrário dada pelo médico. Se os ferimentos não cicatrizarem, consulte um médico.
- **Mantenha a pele saudável.** Se a pele começar a secar ou a esfolar, aplique um creme hidratante para manter a pele suave.
- **Utilize responsabilmente os antibióticos sujeitos a prescrição médica.** Tenha cuidado e não utilize antibióticos sujeitos a prescrição médica com frequência. Se o fizer, pode na realidade torná-los menos eficazes, pois isso permite que os germes desenvolvam resistência aos medicamentos. Se começar a tomar antibióticos, siga a receita até ao fim. Se interromper a toma da medicação, poderá fazer com que a infecção retorne ainda mais forte.

No hospital

- **Lavagem das mãos.** O melhor cuidado que tanto você como a sua equipa de profissionais de saúde podem ter para evitar infecções é também o mais simples: todos têm de lavar as mãos. Certifique-se de que utiliza sabão e água ou um desinfetante para as mãos à base de álcool. Tenha também em atenção que todos os profissionais de saúde devem lavar as mãos antes e depois de lhe tocar. Em muitos hospitais, os médicos, as enfermeiras e outros profissionais de saúde estão a incentivar os pacientes para lhes perguntarem directamente se lavaram as mãos. Essa chamada de atenção ajuda-os a cumprir a sua mais importante tarefa – manter a sua saúde.
- **Lembre às suas visitas que devem lavar as mãos.** Quando alguém o vai visitar ao hospital, certifique-se de que a pessoa lava sempre as mãos antes e depois da visita. Explique que essa acção beneficia a saúde de ambos.
- **Fale com o seu médico antes de uma cirurgia.** Quando é submetido a uma cirurgia, o risco de sofrer uma infecção é maior. Antes da cirurgia, pergunte ao seu médico o que pode fazer para se proteger de uma infecção. Certifique-se de que pergunta se deve tomar antibióticos antes ou depois da cirurgia.
- **Faça perguntas em relação a cateteres.** Um cateter é um pequeno tubo que pode ser utilizado para fornecer líquidos, medicação ou nutrição ao organismo. Pode também ser utilizado para drenar líquidos como a urina da bexiga. Se o seu médico ou enfermeira disser que necessita de um, pergunte o que pode fazer para evitar que fique infectado. Pergunte qual a frequência com que tem de ser substituído e durante quanto tempo esperam mantê-lo aplicado. Verifique-o regularmente e se se sentir desconfortável, ou se a ligadura ficar molhada ou suja, informe imediatamente um profissional de saúde.

Em comunidade

- **Se estiver doente, evite contacto próximo com terceiros.** Quando estiver doente, não vá para o trabalho nem para a escola, evite transportes públicos e outros locais com muitas pessoas. Não cumprimente com aperto de mãos, nem toque noutras pessoas. Assim, as outras pessoas não ficarão doentes e irá recuperar mais depressa.
- **Tenha cuidados de higiene no ginásio.** Certifique-se de que antes e depois de utilizar pesos, tapetes de ginástica e equipamentos de aeróbica os limpa sempre com toalhetes antibacterianos. Utilize chinelos no duche e na sauna para evitar problemas como o pé de atleta ou outras infecções. Tome um duche depois do exercício e certifique-se de que utiliza sempre uma toalha limpa para se secar.
- **Mantenha o equipamento de exercício limpo.** Se praticar, ou se alguém da sua família praticar, hóquei no gelo, futebol americano ou qualquer outro desporto que necessite de equipamento de defesa pessoal, certifique-se de que limpa sempre esse equipamento com toalhetes antibacterianos após cada utilização. É importante não partilhar equipamento pessoal.

Onde obter informações acerca da prevenção de infecções

The Joint Commission

http://www.jointcommission.org/PatientSafety/SpeakUp/speak_up_ic.htm

Prevent Infection

<http://www.preventinfection.org>

Centros para Controlo e Prevenção de Doenças

http://www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa.html

Departamento de Saúde Pública de Massachusetts

<http://www.mass.gov/dph/betsylehman>

THE PARTNERSHIP FOR
HEALTHCARE EXCELLENCE

www.partnershipforhealthcare.org