



Sabão e água. Paula Campos sabe que é a combinação certa contra a infecção.

Para lutar contra a infecção:

- **Lave frequentemente as mãos com água e sabão** — especialmente antes de preparar uma refeição ou comer, depois de utilizar a casa de banho, de despejar o lixo ou de mudar uma fralda. Pode igualmente limpar as mãos com um desinfetante de mãos à base de álcool – esfregando cuidadosamente as mãos com o desinfetante até estarem secas.
- **Cubra os cortes e arranhões com um penso** para evitar infecções. (A ferida não tem de “respirar”.) Mude o penso periodicamente (dia sim, dia não, se possível).
- **Se tossir ou espirrar**, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel, ou utilize mesmo a dobra do braço, para evitar espalhar aos outros os seus germes. Em seguida, lave as mãos.
- **Se estiver com uma infecção que esteja a ser tratada com antibiótico**, siga a prescrição até ao fim; parar antes da prescrição acabar pode permitir que a infecção volte com mais força – e mais resistente ao tratamento.

Paula Campos sabe que este é o único tratamento que é altamente eficaz para evitar infecções. E é um tratamento disponível onde houver um lavatório. Tem sempre o cuidado extra de lavar cuidadosamente as mãos – não só às refeições, mas também quando vai ao consultório médico ou visita um amigo ou familiar no hospital. Não é envergonhada – pergunta ao médico ou enfermeira se também eles lavaram as mãos.

E nas alturas em que o sabão e a água não são práticos ou não se encontram disponíveis, Paula usa um desinfetante de mãos à base de álcool.

Paula sabe que “manter-se limpa” é a sua melhor hipótese para se manter saudável.

THE PARTNERSHIP FOR
HEALTHCARE EXCELLENCE

Para mais sugestões, visite www.partnershipforhealthcare.org