



**“Certifique-se de que lava as mãos.  
E pergunte se eu também lavei as minhas.”**

#### ***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.

Para mais sugestões, visite  
[www.partnershipforhealthcare.org](http://www.partnershipforhealthcare.org)

“Quando se trata de combater uma infecção, um dos primeiros tratamentos preventivos do mundo continua a ser um dos melhores. Para combater doenças contagiosas como a constipação comum, a faringite ou a gripe, não há nada como o sabão e a água para parar a proliferação da infecção.

Eu estou em contacto com tantas bactérias e vírus que, quando vier à minha consulta, precisamos ambos de ter cuidados extra. Certifique-se de que os meus assistentes lavam as mãos, mesmo se forem colocar luvas de seguida. Não tenha receio de pedir que o façam.

E se estiver doente, tape sempre a boca e o nariz quando espirrar ou tossir. Se não tiver lenços à mão, pode utilizar a dobra do braço. Deite fora os lenços de papel usados. Lave a cara e as mãos depois de assoar o nariz. Não partilhe toalhas.

São tudo bons conselhos. E se você e a sua família conseguirem segui-los, não nos iremos ver muitas vezes!”

THE PARTNERSHIP FOR  
**HEALTHCARE EXCELLENCE**