

3

Lavagem de mãos



Kit de capacitação em segurança dos alimentos para a indústria do acondicionamento de mangas

Fazenda



Importância da lavagem de mãos



Vamos falar agora da prática individual mais importante para manter as mangas seguras e higiênicas: a lavagem de mãos. A lavagem de mãos é uma das melhores formas de prevenir a transmissão de infecções e doenças.

No decorrer do dia, as mãos estão em contato direto com diversos objetos que nem sempre estão limpos, razão pela qual podem ficar contaminadas com micróbios. Se as mãos não forem lavadas, essa sujeira e esses micróbios podem transmitir-se facilmente às mangas ao tocá-las e contaminá-las, por isso é necessário que as suas mãos se mantenham limpas durante o tempo todo.

Notas: _____



Importância da lavagem de mãos





Importância da lavagem de mãos



Nesta ilustração podemos observar diferentes tipos de instalações sanitárias para lavagem das mãos. Umas mais simples que outras, porém são todas igualmente eficazes na fazenda. A regra para a lavagem de mãos é muito simples; uma boa lavagem de mãos reduz a quantidade de micróbios que podem estar presentes nelas.

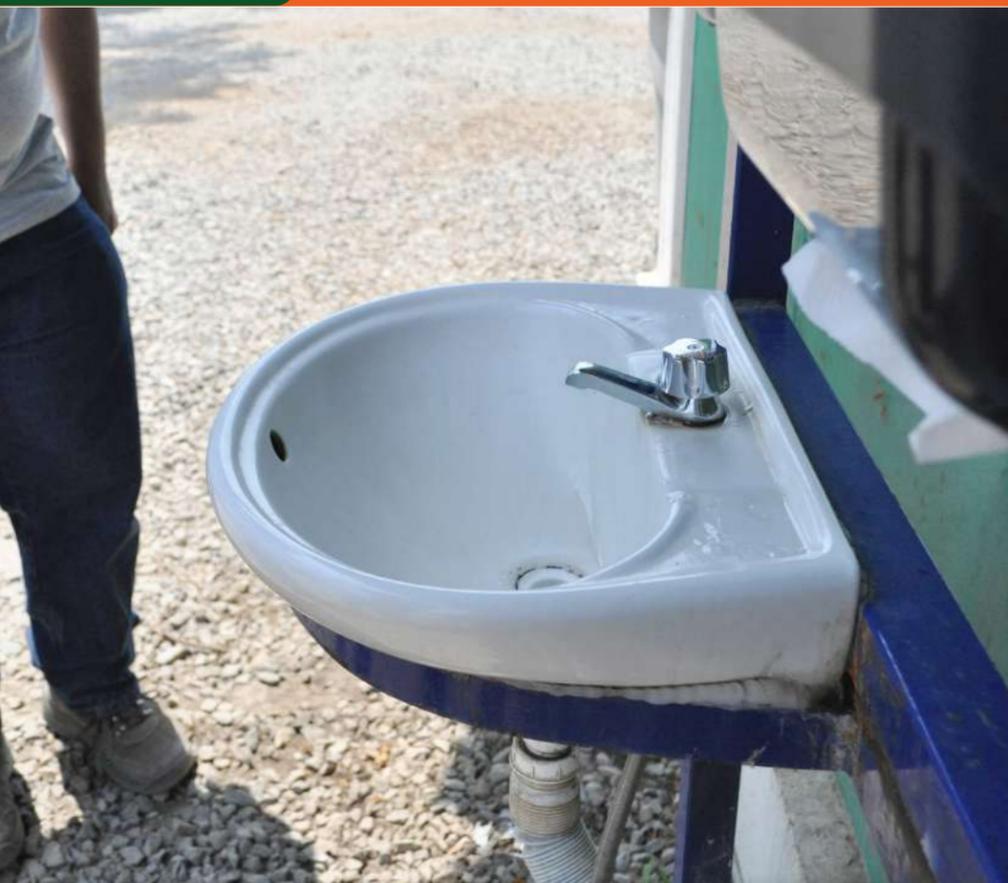
Não interessa como é a instalação sanitária para a lavagem de mãos na fazenda onde trabalha. O importante é lavá-las corretamente como indica o procedimento que vamos aprender nesta aula.

A lavagem de mãos é como um seguro, pois ajuda a reduzir o risco de contaminação das mangas.

Notas: _____



Importância da lavagem de mãos





Quando devo lavar as mãos?



Para ajudar a reduzir a possível contaminação lave muito bem as mãos ANTES de:

- Começar o turno de trabalho.

Também deve lavar as mãos DEPOIS de realizar as seguintes atividades:

- Usar o banheiro. A ocasião mais importante!
- Fizer uma pausa ou comer.
- Mexer no nariz ou no rosto.
- Tossir ou espirrar nas mãos.
- Fumar.
- Usar o celular.

Notas: _____



Quando devo lavar as mãos?





Passos para a lavagem de mãos



Existe um procedimento correto para se lavar as mãos no local de trabalho que deve ser cumprido por todos os funcionários nas fazendas. Molhar rapidamente as mãos com água ou lavá-las sem usar sabonete não é suficiente para remover os micróbios ou produtos químicos das nossas mãos. Seguem-se os cinco passos básicos para a lavagem correta das mãos:

Passo 1: Molhe bem as mãos com água limpa.

Passo 2: Ensaboe.

Passo 3: Esfregue as mãos e os antebraços durante aproximadamente 10 a 15 segundos.

Passo 4: Enxágue muito bem as mãos com água para eliminar todo o sabonete.

Passo 5: Seque as mãos utilizando uma toalha de papel descartável.

Se reparar que há falta de sabão ou toalhas numa instalação sanitária de lavagem de mãos avise imediatamente o seu supervisor para que este se encarregue de corrigir este problema.

Notas: _____



Passos para a lavagem de mãos

1



2



3



4



5





Passo 1. Molhe as mãos com água



Vamos rever detalhadamente cada um dos passos para lavarmos corretamente as mãos.

No primeiro passo deve molhar as mãos com água limpa.

Notas: _____



Passo 1. Molhe as mãos com água





Passo 2. Ensaboe as mãos



A seguir coloque uma boa quantidade de sabonete ou detergente nas mãos.

O sabonete ajuda a ir soltando as gorduras e as bactérias que estão grudadas à pele.

Notas: _____



Passo 2. Ensaboe as mãos





Passo 3. Esfregue durante 10 a 15 segundos



No terceiro passo é necessário friccionar e esfregar energicamente as mãos e os antebraços durante 10 a 15 segundos.

Faça o possível para conseguir retirar a sujidade que se encontra por baixo das unhas e friccione/esfregue muito bem as superfícies das mãos, os antebraços e as áreas entre os dedos.

Certifique-se de que esfrega suficientemente, pois a fricção é provavelmente o fator mais importante na eliminação de bactérias e sujidade das mãos.

Notas: _____



Passo 3. Esfregue durante 10 a 15 segundos





Passo 4. Enxague com água



Posteriormente, deve enxaguar bem as mãos com água limpa e certificar-se de que eliminou todo o sabonete das suas mãos.

Notas: _____



Passo 4. Enxague com água





Passo 5. Seque as mãos com uma toalha de papel descartável



Seque as mãos utilizando uma toalha de papel descartável ou outro método de secagem aprovado, como, por exemplo, ar quente ou um fornecimento contínuo de toalhas limpas.

Não se devem secar as mãos na roupa, no equipamento de trabalho exterior ou em trapos de trabalho, pois você estaria contaminando as suas mãos novamente.

Não se esqueça que deve SEMPRE jogar a toalha de papel descartável no lixo.

Estes são os cinco passos para a lavagem correta das mãos. Se for difícil recordá-los você pode rever os cartazes que estão colocados em algumas áreas de lavagem de mãos da fazenda, com a descrição detalhada da forma correta de lavar as mãos no local de trabalho.

Notas: _____



Passo 5. Seque as mãos com uma toalha de papel descartável





Desinfetante ou antisséptico para mãos



É possível que algumas fazendas exijam o uso de desinfetante ou antisséptico para mãos em forma de gel depois de ter lavado as mãos. Reveja a política da sua empresa para ver se este é o caso.

Os antissépticos para as mãos são géis ou líquidos que reduzem o número de micróbios presentes nas mãos limpas. Os antissépticos para mãos só devem ser usados DEPOIS de se ter lavado as mãos e NÃO em vez da lavagem de mãos.

É proibido usar antissépticos que tenham trazido de casa e deve lembrar-se sempre que os antissépticos NÃO substituem a lavagem de mãos.

[Nota: O uso de antisséptico para mãos NÃO é necessariamente um requisito de segurança nas fazendas; é opcional e a sua utilização depende da tarefa que tiver que executar.]

Notas: _____



Desinfetante ou antisséptico para mãos





Atividade de lavagem de mãos



O objetivo desta atividade é demonstrar o procedimento correto de lavagem de mãos.

1. Tenha preparado o creme GloGerm™ ou GlitterBug® e uma lâmpada ultravioleta. Você pode encomendar o kit GloGerm™ ou GlitterBug® em:
 - o GloGerm™ Company - <http://www.glogerm.com/> - 800-842-6622
 - o GlitterBug® Brevis Co. - <http://www.glitterbug.com/> - 801-466-6677
2. Antes de começar a sessão de capacitação, certifique-se de que há uma instalação de lavagem de mãos perto do local onde pretende fazer a demonstração. A instalação sanitária deve ter água corrente e estar devidamente equipada com sabonete líquido, toalhas de papel e um cesto de lixo.
3. Leve os participantes à instalação sanitária de lavagem de mãos.
4. Aplique creme GloGerm™ ou GlitterBug® nas suas mãos e pergunte aos participantes se há voluntários para também aplicar um pouco de creme nas mãos.
5. Coloque as suas mãos e as dos voluntários debaixo da lâmpada ultravioleta e peça aos outros participantes que observem. Para ver o efeito do creme debaixo da lâmpada UV é necessário que a iluminação do local onde se encontra seja fraca.
6. Peça aos voluntários que só enxaguem as mãos em vez de lavá-las adequadamente
7. Lave as mãos utilizando o procedimento correto para a lavagem de mãos.
8. Coloque as suas mãos debaixo da lâmpada ultravioleta e mostre aos participantes que as suas mãos já não brilham. Agora peça aos voluntários que coloquem as suas mãos debaixo da lâmpada ultravioleta e deixe o grupo ver como brilham.
9. Pergunte aos participantes o que é que aconteceu e porque é que eles acham que as mãos deles continuam brilhando e as suas não.

Se não tiver creme disponível, é importante fazer esta atividade demonstrando apenas o procedimento correto numa instalação sanitária de lavagem de mãos. Primeiro é você que irá demonstrar, na qualidade de formador, e a seguir irá pedir a cada um dos participantes que lave as mãos corretamente antes de recomeçarem a trabalhar.

Notas: _____



Atividade de lavagem de mãos

