

# Como lavar as mãos

Mesmo que suas mãos pareçam limpas, elas ainda assim podem estar cobertas com milhões de germes. Os germes são micróbios invisíveis a olho nu. Os germes presentes em mãos não lavadas causam doenças como a pneumonia e doenças diarreicas. Lavar as mãos com sabão é uma das formas mais importantes de mantermos a boa saúde e evitarmos que os germes sejam passados de uma pessoa para outra.

## Quando lavar as mãos

- Antes de comer;
- Antes, durante e depois de preparar alimentos (especialmente depois de manusear carne crua);
- Antes e depois de cuidar de uma pessoa doente;
- Antes e depois de tratar um corte ou ferida;
- Depois de ir ao banheiro;
- Depois de limpar um bebê ou uma criança com a fralda suja ou que foi ao banheiro;
- Depois de tocar em animais, ração para animais ou resíduos animais;
- Depois de tocar em lixo;
- Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.

## Como usar o sabão

Muitas pessoas lavam as mãos só com água, mas isso não é suficiente para eliminar os germes. O sabão decompõe a gordura e o óleo nas nossas mãos, que carregam a maioria dos germes.

### PROBLEMAS COM O USO DO SABÃO

Quando o sabão é deixado nas proximidades das instalações para lavar as mãos, ele frequentemente desaparece. Esse é um recurso valioso demais para se deixar em qualquer lugar, contudo ele precisa estar disponível sempre que as pessoas forem lavar as mãos, em casa ou em locais públicos, como as escolas. Prender o sabão numa cordinha, muitas vezes, é a melhor opção.

Entretanto, não é suficiente ter sabão em casa. Precisamos lavar as mãos com sabão em momentos importantes para prevenir a propagação de germes (veja o quadro acima).

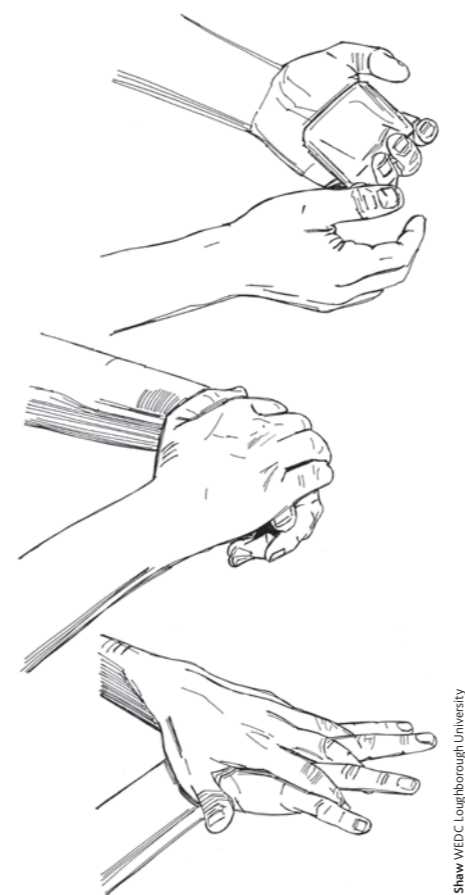
Pode-se usar uma barra de sabão doméstico. Ter um sabonete especial para lavar as mãos é agradável, mas não é essencial. Se não houver sabão disponível, podem-se usar cinzas ou um agente abrasivo, como areia, por exemplo, para ajudar a limpar as mãos.



Pense em maneiras como sua comunidade poderia melhorar os suprimentos de sabão a um custo acessível.

## Como lavar as mãos

1. Para lavar as mãos não é necessário ter uma torneira com água corrente. A improvisação é o segredo! Uma torneira "Tippy Tap", uma bacia e jarra e um poço são boas opções. O melhor é água corrente, mas não é essencial.
2. A temperatura da água não é importante.
3. Lave todas as superfícies das mãos: palmas, dorsos, punhos, pontas dos dedos e entre os dedos. A ordem não importa.
4. Mantenha as unhas das mãos curtas, para mantê-las limpas com mais facilidade.
5. É importante secar bem as mãos antes de tocar em qualquer coisa. Use uma toalha limpa ou sacuda as mãos no ar. As mãos úmidas pegam mais germes que as mãos secas.
6. Se for difícil encontrar água, lave as mãos sempre que tiver a oportunidade.



Red Shaw WEDC Leigborough University

## Torneira "Tippy Tap"

Construir instalações de baixo custo ou sem custo algum para lavar as mãos pode ajudar as pessoas a não só compreender a importância de lavar as mãos com sabão, mas começar a realmente pôr isso em prática. A torneira "Tippy Tap" é amplamente promovida e usada para lavar as mãos ao redor do mundo. Ela é simples, barata e permite lavar as mãos com apenas um pouco de água. Ela também pode ser facilmente adaptada às situações e preferências locais.



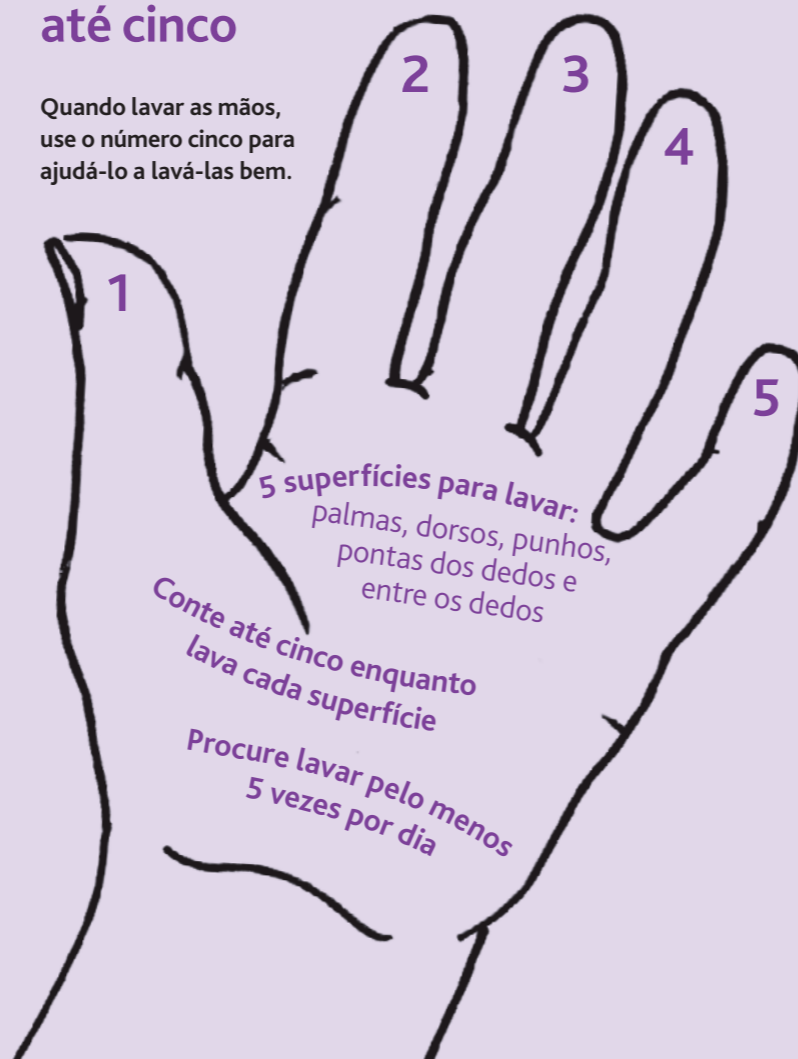
Ofereça uma forma segura e limpa de eliminar a água residual - por exemplo, entre pedras (veja a figura abaixo) ou dentro de um balde que seja esvaziado regularmente - para que o solo não fique lamacento e não atraia insetos e animais.

Outros tipos de instalações para lavar as mãos estão sendo desenvolvidos em vários países. O estágio de desenho do projeto é muito importante.

- O desenho das instalações para lavar as mãos deve levar em consideração as preferências e práticas das pessoas.
- Pode ser necessário testar as instalações várias vezes antes de encontrar o melhor projeto.
- Pode não ser possível desenhar um projeto universal de instalações para lavar as mãos.

## Cinco dedos – conte até cinco

Quando lavar as mãos, use o número cinco para ajudá-lo a lavá-las bem.



## Atividade infantil

Você vai precisar de papel e lápis ou canetas

Peça às crianças para que desenhem dois contornos de uma mão, um com a palma para baixo e o outro com a palma para cima. Depois que tiverem traçado os dois contornos, peça-lhes para tirar a mão do papel e desenhar, nos contornos, unhas e qualquer linha e dobra que virem nas mãos.

1. Explique como a doença se espalha através de germes invisíveis nas nossas mãos.
2. Peça-lhes que olhem para suas mãos mais de perto.
3. Pergunte-lhes: "Onde os germes podem estar escondidos?"
4. Peça-lhes para imaginarem que puseram as mãos na terra. Pergunte-lhes: "Onde a terra fica grudada?". A resposta é: embaixo das unhas e nas dobras das mãos. Você pode mostrar isso nas suas próprias mãos, cobrindo-as com terra e, então, lavando-as com sabão para que as crianças possam ver como isso deve ser feito.

Peça às crianças que desenhem, nos contornos das mãos, onde os germes podem estar escondidos. A maneira de desenhar os germes não importa.

Use essa atividade para ajudar as crianças a pensar sobre quando devem lavar as mãos. Ajude-as a entender que as mãos precisam ser lavadas quando parecerem sujas e, às vezes, também quando parecerem limpas, mas puderem ter germes. Enfatize a importância de lavar as mãos cuidadosamente com sabão para tirar os germes das dobras e de debaixo das unhas.

Compilado e editado por Helen Gaw, com contribuições de Zoe Burden, Barbara Almond e Paul Dean. Atividade infantil adaptada de um plano de aula da WaterAid, com nosso agradecimento pela permissão. Recomendações para um projeto de instalações para lavar as mãos retiradas de um estudo realizado no Vietnã pelo Programa de Água e Saneamento.

### ➔ Ideias de como usar este artigo

- Use-o como um cartaz para mostrar e circular num grupo durante um debate ou treinamento.
- Use "Cinco dedos - conte até cinco" quando treinar outras pessoas.
- Desenvolva a atividade infantil. As crianças também podem aprender "Cinco dedos - conte até cinco".