

# Prevenir a Propagação de Doenças Infecciosas

Manual do Tutor



# Prevenir a Propagação de Doenças Infeciosas

## Introdução

Este pequeno manual oferece-lhe algumas informações adicionais sobre como prevenir a propagação de doenças infecciosas.

Este manual vai ser útil na promoção da saúde mental positiva junto dos membros da sua rede local de saúde. Através da leitura deste manual, ficará a conhecer melhor a maioria das formas de prevenir a propagação de doenças infecciosas.

Há algumas formas comprovadas de se manter saudável e livre de doenças infecciosas. Tudo se resume à higiene pessoal básica e à higiene do local onde nos encontramos.

## Lave as mãos com frequência e corretamente

Lavar as mãos é fundamental, pois os micróbios causadores de doenças vivem em todo o lado à nossa volta. Podemos ser infetados simplesmente por tocar nos itens mais usados, como no teclado do computador ou no interruptor da luz. Muitas doenças podem ser transmitidas por outra pessoa infetada, pelo que deve ter em conta que, se for infetado, também pode infetar outras pessoas ajudando na propagação de uma doença.

Ao lavar as mãos, lembre-se de o fazer eficazmente. O Centro de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC, Estados Unidos) recomenda lavá-las bem e vigorosamente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, e depois secar as mãos com uma toalha de papel. A toalha é muito mais higiénica do que os secadores elétricos, que podem criar um ambiente perfeito para o crescimento de bactérias.

No caso da ausência de água corrente, pode usar um gel ou toalhita à base de álcool. Quando estiver num hospital, internado ou de visita, é recomendável lavar e desinfetar sempre as mãos.

Sempre que puder, evite o gel e as toalhitas para as mãos, pois sabão e água ainda são a melhor maneira de limpar as mãos.

## Não partilhe objetos pessoais

A próxima regra de higiene básica em que nos vamos concentrar é não partilhar artigos pessoais como escovas de dentes, toalhas ou lâminas de barbear com outras pessoas, nem mesmo com os membros da sua família. Estes tipos de objetos podem ser fontes de bactérias infecciosas, vírus ou mesmo fungos. Por outras palavras – mantenha os seus artigos pessoais assim mesmo, pessoais.

## Cozinhe apenas em condições higiênicas

Limpar a sua cozinha não é apenas uma questão de bom comportamento e bom gosto. Para além de ter um aspeto agradável, quando está limpa, pode protegê-lo de muitas doenças infecciosas.

Algumas dicas rápidas:

- Use sempre ingredientes frescos;
- Limpe todas as superfícies e lave a sua louça todos os dias, antes de o bolor ter a oportunidade de crescer;
- Guarde os seus alimentos de forma segura, para evitar a deterioração.

## Não mexa no nariz

Tocar no nariz, boca, olhos ou ouvidos leva à propagação de uma série de infeções.

Também deve evitar manter as mãos junto à cara, pois isso pode ajudar as bactérias e outros microrganismos a deslocarem-se das suas mãos para um ambiente mais confortável ao seu desenvolvimento – como os seus olhos, nariz ou boca. As infeções podem ser facilmente prevenidas seguindo estas simples regras...

## Tenha cuidado com os animais

As infeções denominadas "doenças zoonóticas" podem ser transmitidas por animais.

Se tiver animais de estimação, certifique-se de que estes façam exames regulares e que sejam vacinados. Também é importante limpar frequentemente as caixas de areia.

É claro que estras doenças não são transmitidas apenas por animais de estimação. Diferentes tipos de animais selvagens podem transportar doenças como raiva ou gripe aviária, peste e doença de Lyme.

## Tenha cuidado com os insetos

Para evitar doenças infecciosas graves, torne a área ao redor da sua casa hostil aos roedores e evite erva alta e arbustos onde pode facilmente encontrar carraças. Tratar da limpeza da sua casa pode ajudá-lo a evitar as pulgas. Também deve evitar o contacto com moscas ou mosquitos que o possam infetar.

Claro que não tem de fechar a casa evitando qualquer contacto com a natureza; tudo o que precisamos de fazer é manter a higiene básica, lavar as mãos após o contacto com qualquer animal que não seja o nosso animal de estimação e desinfetar qualquer picada.

## Tenha cuidados adicionais quando já estiver doente

Se já tem uma doença infecciosa, lembre-se sempre de tapar a boca e o nariz ao tossir ou espirrar. Esta simples medida vai evitar que esta doença se transmita à sua família, colegas de trabalho, amigos e a todas as pessoas que encontrar enquanto estiver doente.

Lembre-se de fazer isto mesmo que se sintam bem, pois o micróbio causador da doença já se pode ter começado a desenvolver e a dividir muito antes de qualquer manifestação de doença.

Além disso, é melhor tapar a boca com o braço, a manga ou o cotovelo dobrado, em vez de usar as mãos, pois pode esquecer-se de lavá-las antes de tocar em algumas coisas ou pessoas, o que vai propagar a doença de qualquer forma.

## Tome as vacinas

Mesmo que a falta de vacinação seja uma tendência popular atualmente, precisamos de nos lembrar de que as vacinas são a melhor e mais segura forma de prevenir a propagação de doenças infecciosas a nível mundial.

A infeção artificial com vírus mortos ou enfraquecidos aumenta a produção de glóbulos brancos e anticorpos para prevenir uma infeção real.

## Faça sexo seguro

Cuidado com as doenças sexualmente transmissíveis, pois são bastante comuns e provavelmente as doenças infecciosas mais facilmente evitáveis.

Usando proteção e não mudando de parceiro frequentemente pode prevenir a transmissão de bactérias ou vírus infecciosos de uma pessoa para outra.

## Viaje com inteligência

Tenha cuidado, especialmente quando viajar para países com recursos limitados. Se o seu destino de viagem é um país onde a qualidade da água é questionável, certifique-se de beber apenas água engarrafada e evite cubos de gelo, pois estes são normalmente feitos com água da torneira. Coma alimentos que tenham sido cozinhados e evite vegetais e frutas cruas e, especialmente, carne crua.

Mais importante também é não deixar de atualizar todas as vacinas necessárias para o seu destino de viagem, pois pode apanhar doenças infecciosas que não ocorrem naturalmente no seu país de origem e levá-las para casa.

## Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre como se pode prevenir a propagação de doenças infecciosas. Este ajuda-nos a entender como é fácil parar o processo de propagação de doenças infecciosas, seguindo as dicas simples mencionadas neste manual.

A consulta deste manual antes de cada sessão com o grupo irá ajudá-lo a conduzir uma discussão sobre o tópico.

Nos recursos, também vai encontrar uma apresentação em PowerPoint que o ajudará a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma conversa.

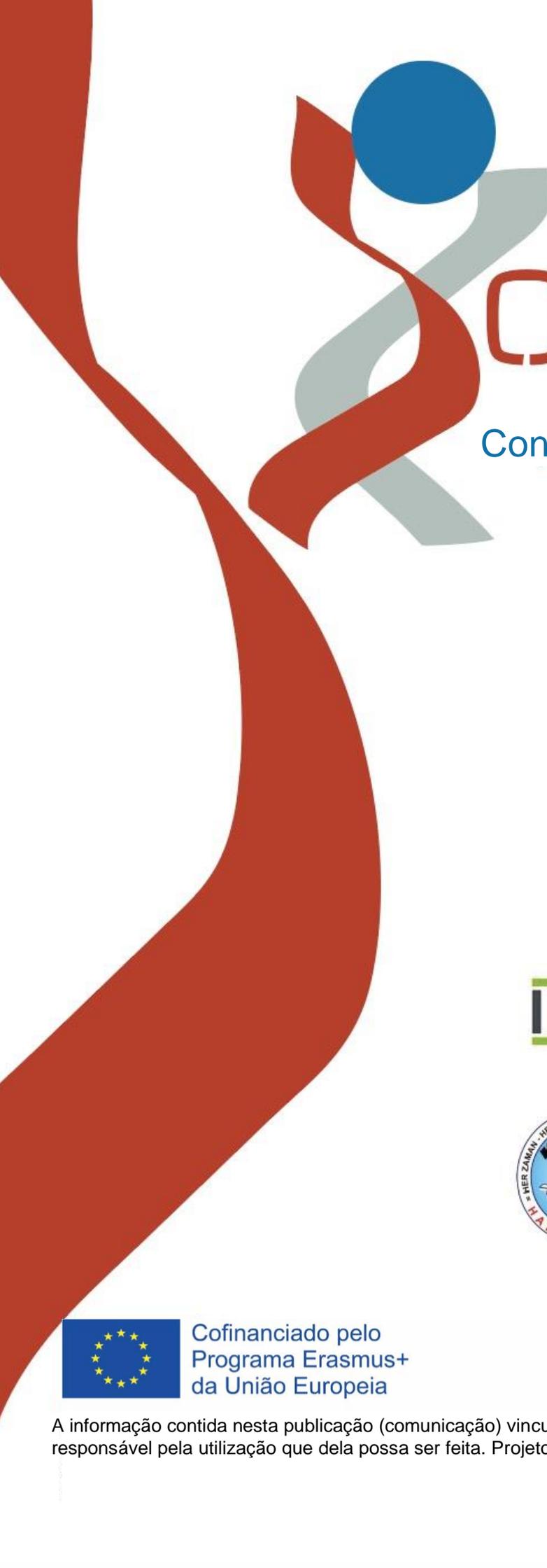
### Atividade em grupo

Depois de partilhar vídeo e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode começar uma discussão em

grupo colocando aos seus membros as seguintes questões:

- Vacinaria ou não o seu filho? Porquê? E o seu cão?
- Com que frequência (quantas vezes por dia ou por semana) acha que as pessoas devem lavar as mãos? E lavar as roupas? E limpar a casa a fundo? Com que frequência consideraria escasso ou muito frequente?
- Como é que se comporta quando tem alguma doença infecciosa?

Depois de terminarem, peça-lhes para prepararem juntos "regras da casa". No quadro branco, escreva REGRAS DE HIGIENE DA CASA no topo, peça-lhes sugestões sobre quais devem ser essas regras e escreva-as.



# ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANOVNA ZA  
OSBAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip  
Future In  
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095