



O que você pode fazer para evitar infecções e manter-se saudável no hospital.



Os germes estão por toda parte. Quase sempre não nos fazem mal, pois nosso corpo possui fortes defesas — como a pele e o sistema imunológico — que nos mantêm saudáveis. Mas quando estiver no hospital, há maior risco de você contrair uma infecção, pois seu sistema imunológico pode estar debilitado e sua pele ter ferimentos expostos devido a cirurgia ou tubos. Os hospitais também são lugares onde se encontram micróbios e pessoas suscetíveis a infecções. Isso dá oportunidade aos germes de passarem de uma pessoa para outra.

De acordo com os U.S. Centers for Disease Control (Centros para Controle de Doenças dos EUA), a cada ano mais de 1,7 milhão de pessoas são infectadas enquanto estão internadas no hospital. Felizmente, há providências que sua equipe de saúde — médico, enfermeiros, auxiliares e outros — pode tomar para evitar isso.

Você — como parte da equipe — pode fazer algumas coisas simples, mas importantes para evitar a infecção.

.....

Todos devem lavar as mãos

A atitude mais eficiente que você, a equipe de saúde e os visitantes podem tomar para evitar infecções é também a mais simples: todos precisam lavar as mãos.

- **Lave as mãos.** Você precisa ter certeza de que suas mãos estão limpas. Lave-as regularmente com água e sabão ou utilize um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- **Saiba que todos os profissionais da saúde devem lavar as mãos antes e depois de tocar em você.** Em muitos hospitais, médicos e enfermeiros estão incentivando os pacientes a perguntar-lhes se já lavaram as mãos. Então não tenha medo de lembrar a todos de sua equipe médica, desde o seu médico até o assistente, de que devem lavar as mãos antes e depois que tocarem em você.
- **Lembre seus visitantes de lavarem as mãos.** Quando entes queridos vêm para vê-lo, peça que lavem as mãos antes e depois de suas visitas. Explique a importância desta iniciativa para eles e para você.

Se for visitar um paciente, não se esqueça de lavar as mãos antes de entrar em seu quarto. É bom para a sua saúde e para a dele.

.....

Proteja sua pele

Sua pele é uma defesa natural contra infecções porque mantém os germes longe. Para evitar uma infecção, certifique-se de que todos os ferimentos e cortes estejam cobertos e os curativos sejam trocados regularmente. Este procedimento irá mantê-los limpos e protegidos contra infecções, facilitando a cicatrização.

.....

Se você for fazer uma cirurgia

- **Antes da cirurgia.** Se você tiver uma cirurgia marcada, receberá instruções sobre o que fazer antes de vir para o hospital. Isso inclui o modo de preparar sua pele, medicações que deve ou não tomar e outras instruções, dependendo do tipo de cirurgia. Seguir estas instruções cuidadosamente pode ajudar a evitar infecções e outros problemas.
- **Após a cirurgia.** Você pode receber instruções sobre o que fazer depois de sair do hospital. Isso pode incluir medicamentos, cuidados no local da cirurgia e atividades a serem evitadas. Siga estas instruções cuidadosamente, incluindo quando e para quem ligar se achar que está com algum problema. Isto ajuda a reduzir o risco de infecções e, se tiver uma, permite que esta seja logo tratada.
- **Tomar antibióticos conforme a prescrição médica.** Se antibióticos forem prescritos para você antes ou após a sua cirurgia, não se esqueça de tomá-los conforme a receita médica e até o final da duração do tratamento. Isso ajudará a curar melhor as infecções e a reduzir o risco de adquirir uma infecção que seja mais difícil de curar.

.....

Se você tiver um catéter

Catéter é um tubo pequeno que pode ser usado para fornecer líquidos, medicamentos ou alimentos para seu corpo através de seu sangue. Também pode ser utilizado para drenar fluidos de ferimentos ou remover urina de sua bexiga. Se estiver fazendo uso de um catéter ou dreno, talvez seja preciso ir para casa com ele com ele inserido em você. Portanto, a prevenção de infecções continua após deixar o hospital.

- **Peça ao seu médico ou a outro membro da equipe médica para explicar por que você precisa de um catéter ou dreno e o que deve fazer para evitar infecções.** Descubra quanto tempo vai precisar mantê-lo no lugar e como pode cooperar com a equipe médica para se garantir que se manterá livre de infecções.
- **Siga as instruções para os cuidados com o catéter ou o dreno.** Certifique-se de que você e quem irá acompanhá-lo durante a recuperação entenderam o que precisam fazer para manter seu catéter ou dreno funcionando corretamente e sem infecções.
- **Verifique várias vezes seu catéter ou dreno.** Se o curativo ficar molhado ou sujo, ou ainda cair o catéter ou o dreno, informe seu médico ou enfermeiro.

Lembre-se, todos de sua equipe de saúde estão trabalhando para ajudá-lo a permanecer saudável enquanto estiver no hospital. Sinta-se livre para falar e perguntar para seu médico e outros membros da equipe o que você pode fazer para ajudar a evitar infecções e a melhorar rapidamente. Para obter outras informações sobre prevenção contra infecções, visite:

- www.mass.gov/dph/dhcq
- www.mass.gov/dph/betsylehman
- www.partnershipforhealthcare.org