

- Mude regularmente a roupa da cama e lave-a de preferência a uma temperatura elevada (recomendado a 60 °C ou mais) com o detergente que usa habitualmente. A passagem a ferro é também um bom meio de eliminar as bactérias.
- Lavar de forma regular o interior da sua casa com um produto de limpeza normal. A lixívia é especialmente eficaz na limpeza de sanitários.

**ALÉM DISSO, PONDERE COMUNICAR ÀS PESSOAS QUE TRATAM DE SI QUE É PORTADOR DE UMA BACTÉRIA RESISTENTE.**



Descubra neste vídeo todas as fases de uma **lavagem de mãos eficaz**. Para o efeito, basta ler este código QR com o seu telemóvel.

**Hôpitaux Robert Schuman**  
9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
T +352 286 911  
[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](http://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

#### CONTACT

HRS - Hôpitaux Robert Schuman S.A.  
Service Prévention et Contrôle de l'Infection  
9, rue Edward Steichen  
L-2540 Luxembourg  
+352 2869 3668

**HÔPITAUX  
ROBERT  
SCHUMAN**



## AS BACTÉRIAS MULTIRRESISTENTES AOS ANTIBIÓTICOS

**BACTÉRIAS  
MULTIR-  
RESISTENTES**

hopitauxschuman.lu  
[facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://facebook.com/hopitauxrobertschuman)

## VOCÊ OU ALGUÉM PERTO DE SI É PORTADOR DE UMA BACTÉRIA RESISTENTE A VÁRIOS ANTIBIÓTICOS.

Na realidade, é normal sermos portadores de bactérias: todos nós alojamos vários milhares de bactérias. Estamos em contacto com as referidas bactérias por via do nosso ambiente, nossa alimentação, animais com quem contactamos e nossas relações sociais.

Devido à utilização maciça de antibióticos, progressivamente algumas bactérias passaram a ser resistentes. Referimo-nos a MRSA, BLSE, CPE, VRE, ... Estas bactérias podem dar origem a doenças infecciosas cujo tratamento é mais difícil.

Quando somos portadores de uma dessas bactérias sem apresentar sinais de infecção, somos um “portador saudável”. Os portadores saudáveis não carecem de nenhum tratamento (salvo, por vezes, no que respeita às MRSA). Pelo contrário, mais vale evitar os antibióticos..

## COMO SEI SE SOU PORTADOR DE UMA BACTÉRIA RESISTENTE?

Todos nós podemos ser portadores de uma bactéria resistente, mas, em geral, só descobrimos após análises realizadas quando somos hospitalizados.

Dependendo da bactéria investigada, a análise será realizada por via de um esfregaço retal (bactérias do tubo digestivo) ou de outro esfregaço (nariz, garganta, ferida, etc.). De forma mais rara, a bactéria será descoberta de modo fortuito numa amostra de urina, respiratória, etc. Fora de um ambiente de prestação de cuidados, não é motivo para se preocupar. A bactéria pode ficar no organismo durante vários meses ou anos.

Por vezes, quando estamos mais fragilizados, a bactéria pode dar origem a uma infecção. Apenas nesse caso é que se recomenda o uso de antibióticos: se forem ministrados demasiado cedo, não são eficazes e podem ser nocivos!

## PRECAUÇÕES A TER NO HOSPITAL

Diariamente, dos vários pacientes que os nossos profissionais de saúde cuidam alguns apresentam-se muito frágeis. Muitos têm ferimentos, foram operados, estão a usar perfusões , etc. Para evitar que estes pacientes frágeis sejam infetados com a bactéria resistente de que é portador, os profissionais de saúde terão de usar equipamento de proteção antes de entrar no seu quarto (luvas, bata, máscara, etc.). Na sua porta, será afixado um aviso que informa sobre os equipamentos adequados.

Geralmente, terá direito a um quarto isolado, sem custos adicionais. A porta pode ficar aberta. Se pretender sair do quarto, informe previamente o profissional que cuida de si.

**ALÉM DISSO, DESINFETE AS MÃOS VÁRIAS VEZES POR DIA - PELO MENOS, FAÇA-O SEMPRE ANTES DE SAIR DO QUARTO. SE POSSÍVEL, RECOMENDA-SE QUE MUDE DE ROUPA TODOS OS DIAS.**



Basta ler este Código QR com o telemóvel para ter acesso ao nosso vídeo que apresenta todas as fases de uma desinfecção eficaz das mãos.

## PRECAUÇÕES DURANTE AS VISITAS

As pessoas que o visitam não têm de usar equipamento de proteção.

Chamamos a sua atenção para o seguinte:

- Devem desinfetar as mãos antes de sair do quarto.
- Não devem sentar-se na sua cama
- Não devem utilizar as suas instalações sanitárias
- E, além disso, não devem visitar outros pacientes a seguir.

## PRECAUÇÕES A TER EM CASA

Pode retomar as suas atividades profissionais e de convívio sem cuidados especiais, bastando, para o efeito, seguir algumas medidas de higiene elementares:

- Lave frequentemente as mãos com água morna e sabão da sua preferência: antes e depois de ir à casa de banho, antes de cozinhar, etc.

- Remplir le creux de la main avec un savon liquide doux.  
- Temps de lavage : 40-60 sec.

