

Medidas para a hixiene

• Hixiene zona superior



Guía para coidados no contorno familiar

HIXIENE DO CABELO NA CAMA

- 1| Prepare o material.
- 2| Lave as mans e poña as luvas.
- 3| Explique o que vai facer e pida a súa colaboración.
- 4| Retire a almofada e coloque a persoa boca arriba suxeitando a cabeza, que estará colgando.
- 5| O hule estará debaixo da cabeza e do colo.
- 6| Enrole a toalla de lavabo e colóquea ao redor do colo.
- 7| Introduza nunha almofía, apoiada nun tallo, o extremo máis afastado do hule e faga un canal que recolla a auga.
- 8| Coloque algodón nos oídos, sempre que non estea contraindicado.
- 9| Comprobe a temperatura da auga e molle o pelo cunha xerra con auga.
- 10| Aplique xampú neutro e fregue o coiro e o cabelo coas xemas dos dedos, dando unha masaxe.
- 11| Enxaugue e repita.
- 12| Seque coa toalla e retire o material.
- 13| Use o secador eléctrico e peitee.

HIXIENE DOS OLLOS

- 1| Prepare o material.
- 2| Lave as mans e poña as luvas.
- 3| Coloque a persoa cara arriba, coa cabeza virada ao lado do ollo que se vaia limpar.
- 4| Coloque a almofía debaixo da cara e indíqueulle á persoa que mire para ela.
- 5| Colla unha gasa e suxeite a pálpebra do ollo.
- 6| Bote gota a gota soro salino isotónico dende o lacrimal (bordo próximo ao nariz).
- 7| Peche a pálpebra e repita varias veces.
- 8| Seque dende o lacrimal ata o exterior, para o que ha de utilizar unha gasa cada vez.

Guía

para cuidados no contorno familiar



HIXIENE DA BOCA

A. Persoa consciente:

- 1| Coloque a persoa en posición semisentada e cepille os seus dentes con movementos de arrastre na cara externa, interna, superior e inferior de dentes e moas, a lingua e as paredes da boca.
- 2| Aclare a boca con auga e despois con antiséptico bucal.

B. Persoa con dentadura postiza:

- 1| Retire a dentadura cunha gasa e introdúzaa nun vaso con auga e soro ou preparado comercial.
- 2| Mentres lave a boca, para o que vai mesturar auga con antiséptico ou usar unha torunda (faise co pau depresor e unha gasa) impregnada en antiséptico.

C. Persoa inconsciente:

- 1| Ladéelle a cabeza.
- 2| Lávelle a boca coa torunda impregnada en antiséptico.



ASEO DA CARA

- 1| Lávelle a cara na seguinte orde: pálpebras, beizos, nariz e orellas.
- 2| Seque sen arrastrar.
- 3| Lávelle o colo.
- 4| Hidrate a persoa.