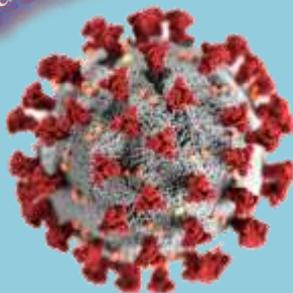
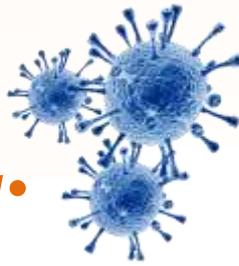


Prevenção ao coronavírus. Hábitos de higiene.

MANUAL
Prevenção a COVID - 19



ÍNDICE.



1	DICAS DE CUIDADOS COM A HIGIENE PESSOAL	02
2	PRODUTOS QUE MATA O NOVO CORONAVÍRUS	03
3	SOLUÇÃO DE AGUA SANITÁRIA PARA COMBATE AO CORONAVÍRUS	04
4	LIMPEZA DE OBJETOS PESSOAIS	04
5	CUIDADOS AO SAIR DE CASA	05
6	CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA	06
7	DICA DE COMO ORGANIZA SUA CHEGADA	08





1. Dicas de cuidados com a higiene pessoal.



a) Lave as mãos com água e sabão por 20 segundos, várias vezes ao dia, e higienizar com álcool a 70% os objetos de uso cotidiano são as recomendações básicas;



b) Limpe as superfícies frequentemente como mesas, cadeiras, maçanetas, interruptores, pias, botão de elevadores e outras superfícies que você possa tocar com as mãos;



c) Use produtos desinfetantes e sanitizantes como água sanitária; sabão ou detergente; desinfetante; limpador multiuso; Álcool 70%;



d) Pessoas com sintomas (Espirros, secreções, febre, falta de ar – em isolamento) devem fazer a higienização do ambiente onde encontrasse e dos utensílios do seu uso pessoal (Talheres, pratos, roupas, banheiro e outros);



e) É importante o uso das luvas no contato com esses produtos. Em uma limpeza mais minuciosa (pesada) é fundamental o uso das luvas, os mesmos são produtos químicos.

☞ Mas é preciso que outros cuidados de limpeza sejam incluídos na rotina diária para que toda a família fique mais protegida da contaminação.





2. Produtos que mata o novo coronavírus.

São eficientes para "quebrar" a camada lipídica (espécie de gordura) que envolve o vírus. Uma vez que isso aconteça, ele se torna incapaz de infectar qualquer pessoa.

1. Água sanitária;

O ativo é o hipoclorito de sódio ou de cálcio, com teor de cloro ativo entre **2,0%** (dois por cento) e **2,5%** (dois vírgulas cinco por cento).

2. Desinfetante;

O desinfetante é eficaz na eliminação do coronavírus. Ele pode ser usado tanto no banheiro quanto para limpeza do piso.

3. Limpador multiuso "Com cloro";

Outros limpadores multiuso que tenham cloro na composição podem ser usados na limpeza da casa para eliminar o coronavírus em superfícies. Também é importante usar luvas ao fazer a limpeza com esse tipo de produto.

4. Detergente;

O detergente, assim como a água sanitária e o desinfetante, é eficaz na eliminação do coronavírus de superfícies. Ele é indicado principalmente para a higienização das louças e roupas.

5. Sabão e sabonete;

Higienizar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos a cada vez é importante para eliminar o coronavírus.

6. Álcool 70%.

Assim como o álcool em gel, o álcool líquido, que é mais indicado para limpeza doméstica, é eficaz na eliminação do coronavírus. O álcool em gel é mais indicado para as mãos, pois resseca menos a pele; já o líquido deve ser usado com luvas para evitar o ressecamento, assim como todo produto que contenha cloro.





3. Solução de água sanitária para combate ao coronavírus.



50 ml – Água Sanitária
Concentração 2,0% - 2,5%

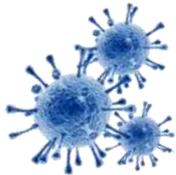


1L – Água
Filtrada



Solução
Concentração 0,1% - 0,5%

 **Atenção:** leia no rótulo da água sanitária se ela é adequada para higienizar alimentos e qual a diluição ideal. Se o produto não tiver essa informação, procure outra marca, pois alguns produtos não podem ser usados em alimentos.



4. Limpeza de objetos pessoais.

O que devo limpa?

1. Óculos e lente de contato;

Para o óculo pode usar água e sabão “Sempre que retira do rosto ou três vezes ao dia” – Lente de contato usar a solução de higiene “Aproveitando higienizando o estojo também”.

2. Anéis, brincos, colar, relógio, pulseira, fitinhas e todo tipo de acessórios; Higienizar com água e sabão, álcool 70%, detergente ou solução de água sanitária “O recomendo é não utilizar, mais se utilizar higienize logo pós o uso”.

3. Carteira, documentos “RG, CPF e similares”, cartões de créditos e cartões em geral;

Higienizar com água e sabão, álcool 70%, detergente ou solução de água sanitária.

4. Celular, tablete, notebook e similares no uso diário;

Higienizar com álcool isopropílico. “O lenço umedecido é uma alternativa”.



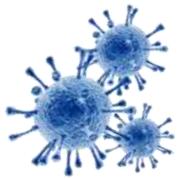
5. Brinquedos das crianças;

Higienizar com água e sabão, álcool 70%, detergente ou solução de água sanitária “O recomendo é higienizar após a criança brinca”.

6. Embalagem de compras.

Higienizar com água e sabão, álcool 70%, detergente ou solução de água sanitária “O recomendo é não higienizar antes de entrar em casa”.

 **Atenção:** O tempo ideal para a ação dos produtos são de 20 segundos.



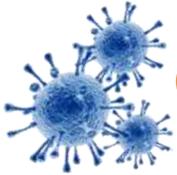
5. Cuidados ao sair de casa.

Se houver necessidade de sair de casa para resolver algo, como ir ao banco, hospital, à farmácia ou ao supermercado, mantenha distância mínima de 2 metro das pessoas. Use mascara “Orientemos o uso de óculos”, não comprimente tocando as pessoas, não toque o rosto “Nariz, olhos, boca ou ouvido” sem higieniza as mãos antes, ao tossir ou espirar cubra o nariz e a boca “Com antebraço ou lenço”.

1. Se possível, não use transporte público “ evite encostar ou pegar nas superfícies de apoios, sinalerias de parada”, tente pegar transporte com janelas abertas” de preferência ao taxi ou aplicativos de transporte “O mesmo devem andar com as janelas abertas”;



2. Não toque superfícies usadas por outras pessoas, como exemplo corrimãos e barras de apoio. Higienize suas mãos com álcool gel 70% logo após o contato;
3. Se usar carro, limpe superfícies de contato, como volante, câmbio, controles do rádio e maçanetas, com álcool 70% e um pano macio;
4. Em filas obedece uma distância mínima de 2 metros de distância.



6. Cuidados ao chegar em casa.

A orientação oficial é: fique em casa.

Essa atitude reduz a circulação do novo coronavírus, o que diminui a contaminação. Mas se tive necessidade de sair faça com segurança e à volta tomes algumas precauções.

1. Tire os sapatos e deixe-os do lado de fora para serem higienizados;

Os calçados podem servir de meios de transportes para o vírus. O correto, portanto, é deixá-los para fora de casa – se possível, separe um par para quando sair de casa. Uma boa dica é manter uma caixa na porta. “Aí você entra de meia ou descalço”.



2. Não encoste em nada sem antes lavar bem as mãos e os antebraços, com água e sabão;

Para evitar a propagação do novo coronavírus, outra recomendação é não toca em nada antes de higienizar as mãos conforme recomendações “Água e sabão, sabonete, detergente ou álcool 70%”.



3. Deixe tudo o que estiver carregando na entrada da casa, como bolsas, mochilas, chaves, carteira e cartões;



Para evitar a propagação do novo coronavírus, outra recomendação é não entrar com objetos, documentos e equipamentos eletrônicos, deixe tudo na entrada, se possível coloque outra caixa – logo após higienize tudo conforme recomendações “solução de água sanitária, detergente ou álcool 70%”.

4. Tire a roupa, tome um banho e lave o cabelo antes de fazer outras tarefas em casa. Não transite dentro de casa com a roupa da rua;



Para evitar a propagação do novo coronavírus, outra recomendação é colocar as roupas direto no cesto de peças sujas. “Ou, até melhor, jogue na máquina de lavar e feche a tampa. E lave tudo”.

O passo seguinte é tomar um belo banho. “Só depois disso é que você pode se relacionar com as outras pessoas da residência”, nota. Antes do banho, evite colocar as mãos no rosto ou mesmo nas paredes ou móveis da casa.

5. Higienize as maçanetas de porta e interruptores que você possa ter tocado antes de lavar as mãos.



Assim que entrar em casa, limpe a maçaneta. E faça o mesmo com qualquer objeto em que, por ventura, você encoste antes de lavar as mãos com água e sabão – a exemplo de telefone, controle remoto e afins.





7. Dica de como organiza sua chegada.



**O melhor remédio é a
prevenção.**

