

CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA

Ao voltar para casa, tire os sapatos e deixe-os separados dos outros, ou se possível, do lado de fora. Guarde seus objetos pessoais em uma caixa. Depois, higienize as mãos, antes de entrar em casa, e tome um banho antes de tocar em qualquer superfície. As roupas usadas devem ser mantidas separadas e devem ser lavadas, de preferência separadas das outras roupas.

1

NÃO TOQUE EM NADA,



ANTES DE SE HIGIENIZAR.

2

**TIRE O SAPATO
NA PORTA.**



3

TOME BANHO!

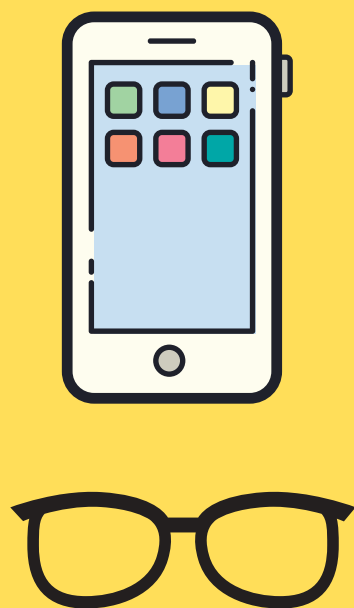
Se não puder,
lave bem todas
as áreas expostas.



4

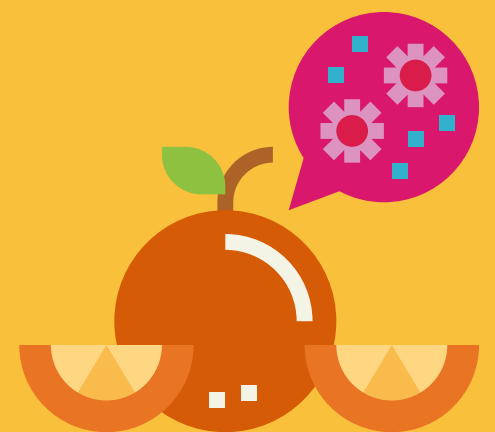
**LIMPE SEU CELULAR
E OS ÓCULOS**

Com sabão e água
ou álcool.



5

**LIMPE AS
EMBALAGENS**
Antes de guardar.





LIMPEZA DA CASA



Limpar a casa faz toda a diferença neste período de quarentena, se possível, que a limpeza seja feita uma vez ao dia, pois ela é mais uma forma de prevenção da doença. Abra portas e janelas, varra a casa, limpe a superfície dos móveis com **álcool 70%** e as maçanetas de portas com **água sanitária diluída em água**, seguindo as orientações de proporção na embalagem do produto.

HIGIENIZAÇÃO DAS COMPRAS

- A higienização de produtos que a embalagem seja a base de papel deve ser feita com um pano úmido e com álcool 70% e as embalagens plásticas devem ser higienizadas com água e sabão;
- Frutas e legumes devem ser colocados em um recipiente com água e 4 gotas de hipoclorito de sódio e manter de 5 a 10 minutos para depois lavá-los com água corrente;
- Carnes e peixes podem ser manipulados normalmente, a preocupação deve ser com a embalagem.
- Ao chegar em casa, as sacolas plásticas e embalagens de papel devem ser descartadas;
- Prefira alimentos já embalados para evitar o contato com produtos expostos;
- Uma recomendação importante é fazer uma lista dos itens que são necessários antes de ir ao mercado. Assim, irá passar menos tempo fora de casa e vai evitar contato desnecessário com pessoas.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES



- Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos.
- Não toque o rosto, especialmente olhos, boca e nariz antes de higienizar as mãos com água e sabão.
- Não use relógio, anéis e pulseiras para facilitar a higienização das mãos. Prenda o cabelo.
- Mantenha sempre a distância de 1,5m entre pessoas, não cumprimente com aperto de mão, beijo ou abraço.
- Quando for necessário tocar em superfícies de uso comum, como maçanetas ou botões de elevador, higienize as mãos em seguida com álcool em gel ou faça o toque com o uso de um lençinho ou palitos de dente como intermediários, lembrando de descartá-los após o uso.
- Para a lavagem das máscaras de tecido é importante ser realizada separadamente de outras roupas. Lave previamente com água corrente e sabão neutro. Deixe de molho em solução de água sanitária ou outra solução desinfetante de 20 a 30 minutos. Enxague bem em água corrente até remover totalmente a solução do desinfetante. Passar com ferro quente e guardar em recipiente fechado até o próximo uso.
- Caso tenha que utilizar máscara cirúrgica ou tipo N95, seu descarte deve ser feito diretamente em lixeira com tampa contendo saco plástico ou diretamente em um saco plástico. Deve-se lavar as mãos, após o descarte, com água e sabão ou preparação alcoólica a 70%.

REFERÊNCIAS

- <https://g1.globo.com/fique-em-casa/noticia/2020/04/10/coronavirus-como-higienizar-as-compras-do-mercado-ou-da-feira.ghtml>
- <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/25/Livreto-Plano-de-Contingencia-5-Corona2020-210x297-16mar.pdf><https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/11/operacao-regresso-11fev-b.pdf>
- <https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-e-isolamento-vertical/><https://jornal.usp.br/artigos/isolamento-horizontal-versus-isolamento-vertical-no-combate-a-covid-19/>
- <https://www.saude.ce.gov.br/2020/04/01/saiba-como-se-prevenir-ao-sair-de-casa-e-voltar/>

