CARTILHA

COMBATE AO CORONAVÍRUS

Desenvolvemos esse material em poucos dias para auxiliar a todos com informações seguras, baseadas em conhecimento específico e na ciência. Repassem para o maior número de pessoas para que todos possam usufruir dessas informações. **Se cada um fizer sua parte, logo estaremos juntos novamente! Contamos com vocês!**

Secretaria Municipal de Saúde
de Espumoso

SMS

Cuidar da saúde é valorizar a vida.

Prefeitura Municipal de
Espumoso
Um novo Espumoso. Uma nova visão.

SECRETARIA DE SAÚDE DE ESPUMOSO LANÇA O

TELE Medicina

UM CANAL NO **WHATSAPP** PARA INFORMAÇÕES E ORIENTAÇÕES SOBRE O **COVID19 (CORONAVÍRUS)** PARA ATENDIMENTO PROFISSIONAL MULTIDISCIPLINAR À DISTÂNCIA.

POSTO CENTRAL (Jardim dos Coqueiros)
(54) 9.9702-1792
ESF RENÊ BACCIN (São Valentim)
(54)9.9659-5270
ESF VILMAR SCHMIDT (Martini)
(54)9.9657-7517
ESF LUIZ DRUM (Depósito)
(54)9.9962-0252

Horário de atendimento:
08h às 11h30min e das 13h30min às 17h.

Psicóloga (Pauline)
(54) 9.9974-7445
Psicóloga (Elisiani)
(54) 9.9998-1080
Nutricionista (Mariling)
(54) 9.8400-1161
Assist. Social (Marcileia)
(54) 9.9945-4954
Secretaria de Saúde
(54) 9.9610-1313
Agendamentos
(54) 9.9982–9574
Denúncias (coronavírus)
(54) 9.9905-4351
Hospital (São Sebastião)
(54) 9.9651-7823

PORTAL CORONAVÍRUS DE ATENDIMENTO

Está com sintomas?

entre em contato com o nosso tele-atendimento

(54) 9.9629-5347

SMS
Cuidar da saúde é valorizar a vida.

Hospital Notre Dame São Sebastião

SAMU 192

FIQUE EM CASA

INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS

O que é o Coronavírus?

É um vírus que causa infecções respiratórias. A incubação e o início dos sintomas é, em média, de 5 dias.

Quais os Sintomas?

Coriza, tosse, dor de garganta, dificuldade para deglutir, diarréia, febre e falta de ar. Podem causar, algumas vezes, infecção das vias respiratórias inferiores, como pneumonia. Pessoas idosas e portadoras de doenças crônicas são os grupos mais suscetíveis ao desenvolvimento de quadros respiratórios graves e com risco de morte.

Recomendações para Prevenção e Mitigação:

Devem adotar medidas de restrição de contato social, principalmente todos os idosos acima de 60 anos e os portadores de diabetes, hipertensão arterial, doenças do coração, pulmão e rins, doenças neurológicas, em tratamento para câncer e em uso de imunossupressão;

Evitar aglomerações, reuniões, atividades coletivas, participação em festas, bailes, cultos, missas e viagens;

Evitar contato com pessoas que retornaram recentemente de viagens e com menores de 12 anos de idade;

A restrição de contato não deve ser entendida como isolamento. Familiares, cuidadores e comunidade em geral devem intensificar as condutas de diminuição de risco, em especial no cuidado das pessoas idosas e frágeis, priorizando o contato telefônico e/ou eletrônico, quando possível;

Cuidadores que apresentarem sintomas de gripe, devem evitar contato com seus pacientes e se houver qualquer dúvida sobre o contágio devem descontinuar seus atendimentos;

Redobrar os cuidados com a higiene:

- Higienizar as mãos frequentemente com água e sabão (ou com álcool em gel 70%);
- Evitar contato com pessoas que tenham sintomas de gripe (tosse, espirros, falta de ar);
- Evitar tocar os olhos, o nariz e a boca sem lavar as mãos;
- Evitar apertos de mão, abraços e beijos ao cumprimentar as pessoas;
- Evitar compartilhar o chimarrão e objetos;
- Manter os ambientes ventilados naturalmente, as portas e/ou janelas abertas, evitando o uso de ar-condicionado, sempre que possível.

1. Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas

2. Usar álcool 70 para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos, nariz e boca

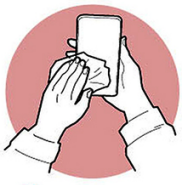
3. Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do cotovelo

4. Evitar multidões

5. Usar máscara caso apresente sintomas

6. Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos

7. Manter a distância de um metro de pessoas espirrando ou tossindo



8. Limpar com álcool objetos tocados frequentemente

9. Evitar cumprimentar com beijos no rosto, apertando as mãos ou abraçando

Infográfico: g1.com

ATENDIMENTO

INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS

Procurar atendimento quando apresentar:

Febre; Falta de ar; Sensação de cansaço para os esforços de rotina ou sensação de fraqueza grave; Confusão mental ou alteração comportamental; Sede excessiva;

Medicação:

- Evitar a automedicação;
- Não utilizar antibióticos e corticóide sem conhecimento do médico;
- Os medicamentos utilizados para tratamento da hipertensão devem ser utilizados normalmente conforme prescrição médica;
- As receitas tiveram prazo de aceitação das prescrições de medicamentos, com indicação "uso contínuo" pelo prazo de até 12 (doze) meses a partir da data de prescrição (20.03.2020).

Buscar o Teleatendimento

Equipes dos ESF's de segunda a sexta, das 8h às 11:30, e, das 13:30 às 17h.
(54) 9.9657-7517 ou 3383 - 1289 | ESF Dr. Wilmar Schmitt (MARTINI)
(54) 9.9702-1792 ou 3383 - 1099 | ESF. Dr. Gerardo Barbosa (CENTRAL)
(54) 9.9659-5270 ou 3383 - 2988 | ESF Dr. Rene Baccin (SÃO VALENTIM)
(54) 9.9962-0252 | ESF Luiz Drum (DEPÓSITO)
192 ou aplicativo Samu | SAMU EMERGÊNCIA
(54) 99629 5347 Equipe do COVID-19
(54) 3383 4200 ou (54) 99651 7823 | Hospital Sao Sebastião/ Notre Dame (casos mais graves). Segunda a sexta após às 17h. Sábados, domingos e feriados.

Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza:

Utilizar contato telefônico e dirigir-se à Unidade de Saúde em horários alternados para vacinação;
Evitar filas e aglomerações, sem privar o acesso em hipótese alguma;
Aguardar em local arejado, se possível na área externa da Unidade;
Informar na recepção se possuir alguma condição crônica ou se está apresentando algum sintoma gripal e/ou respiratório;
Será realizada a vacina no domicílio para pessoas acamadas.

Se precisar sair de casa durante o distanciamento social

(Mercado, Farmácia, Trabalhar, Etc)

1. Ao sair, coloque um jaqueta de manga longa.
2. Prenda o cabelo e evite usar brincos, aneis, correntinhas.
3. Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara, pouco antes de sair.
4. Evite utilizar o transporte público.
5. Se sair com seu pet, tente evitar que se esfregue contra superfícies externas.
6. Leve lencinhos descartáves e use-os para tocar as superfícies.
7. Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo.
8. Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos ou o ar.
9. Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos.
0. Lave ou higineze suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.
11. Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.
12. Mantenha distância das pessoas.

AO VOLTAR, SIGA ESSAS INSTRUÇÕES AO ENTRAR EM CASA:

1- ENTRE SEM SAPATOS;

2- TIRE AS ROUPAS E TOME UM BANHO;

3 - HIGIENIZE O SEU CELULAR, CHAVES, ETC;

4- HIGIENIZE AQUILO QUE TOCAR;

5- TROUXE EMBALAGENS DO MERCADO? LIMPE-AS!

CASA LIMPA

DICAS DE HIGIENIZAÇÃO DA CASA PARA PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS

01. *A pessoa que for limpar a casa deve estar com máscara, luva, óculos e avental;*
02. *Todas as superfícies de contatos constantes devem ser limpas e desinfetadas pia, puxadores de geladeira, armários, maçanetas, mesas, interruptores, assentos de sofá, cadeiras, e vaso sanitário (assento e descarga), utilizar sabonete líquido, manter o ambiente seco (banheiro), torneiras, controles remotos, puxadores de gavetas e telefones, etc;*
03. *Sabão, álcool 70% e desinfetantes são eficientes para limpeza;*
04. *Manter as lixeiras sempre limpas, com tampa e usar saco fechado, não deixando o lixo depositado por muito tempo;*
05. *As roupas e acessórios de cama e banho do infectado sempre precisam ser lavados após o uso e secas em local arejado;*
06. *Os utensílios devem ser lavados, de modo que nenhum resto de alimento fique preso nesses objetos; evite usar tábuas de corte de madeira;*
07. *Colchões, travesseiros, cortinas, carpetes e cobertores, recomenda-se a utilização de aspirador de pó e colocar esses materiais no sol.*

ISOLAMENTO

ISOLAMENTO DOMICILIAR

Como preparar sua casa para conviver com suspeitos de infecção por coronavirus:

O que é?
Ficar em casa, ou seja, em seu domicilio, fora do convívio social e de preferência sem o convívio familiar, caso os membros da família não estejam nesta situação também.

Para que serve?
Para impedir que outras pessoas sejam expostas ao risco.

RECOMENDA-SE ÀS PESSOAS COM A SUSPEITA DA DOENÇA OU NESTA SITUAÇÃO:

- Não compartilhar alimentos, copos, talheres, chimarrão, toalhas e objetos de uso pessoal, cadeiras, sofá, colchão;
- Evitar tocar olhos, nariz ou boca;
- Lavar as mãos várias vezes ao dia com sabonete e água, ou usar álcool gel, principalmente depois de tossir ou espirrar;
- Passar pano com álcool líquido 70% nas maçanetas depois de toca-las;
- Não receber visitas respeitando o prazo de 14 dias ou enquanto os sintomas persistirem;
- Quando sintomático deve usar máscara cirúrgica ao sair do seu quarto e trocar a máscara sempre que estiver úmida;
- Na ausência da máscara, proteger a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com lenços descartáveis;
- Ficar em quarto sozinho (se possível) e mantê-lo ventilado;
- O cômodo com o paciente isolado deve ficar o tempo todo com a porta fechada. Mas é necessário manter a janela aberta para que haja uma fonte de ventilação e a entrada de luz solar, a limpeza deve ser realizada pelo mesmo;
- A pessoa suspeita ou infectada deve trocar sua própria roupa de cama, embalando em saco plástico antes de levar a máquina ou tanque;
- Sair de casa apenas em situações emergenciais e, nesses casos, sempre colocar máscara cirúrgica e luvas;
- Quando o banheiro é compartilhado o paciente deve desinfetar todas as superfícies usadas por ele com água sanitária e álcool 70% e usar sabonete, pasta de dente e toalha individuais.

ATIVIDADES

DICAS DE EXERCÍCIOS DOMICILIARES

Se a prática de exercícios físicos é uma recomendação geral dos médicos, a medida se torna ainda mais importante durante a pandemia de coronavírus. As atividades físicas ajuda a fortalecer o sistema imunológico, o que faz com que o corpo produza respostas mais rápidas e eficazes a organismos invasores, caso do Covid-19. O exercício também ajuda a manter ganho funcional, evita perda de massa muscular, óssea e no sistema circulatório.

“Os hábitos de vida saudável devem ser seguidos a todo momento. Nós precisamos de um sistema imunológico competente para combater as infecções, não devemos interromper os exercícios físicos neste momento, pelo contrário mesmo em casa teremos condições de nos exercitar. ”

Devemos realizar atividades diárias para treino de equilíbrio, alongamento, fortalecimento musculares, coordenação motora. Confira alguns exercícios com o uso de utensílios domésticos para realização dos mesmos dentro de casa:

Exercício circulatório

01. Posicione-se em pé de frente para uma cadeira;
02. Apoie ambas as mãos na cadeira ou parede;
03. Suba nas pontas dos pés;
04. Repita 3 séries de 20 vezes.

Alongamento

01. Sentado em uma cadeira, com as pernas paralelas;
02. Apoie as mãos com braços esticados em outra cadeira;
03. Em seguida, levante-se segurando na cadeira e torne a sentar;
04. Repita 3 séries de 20 vezes.

Extensão de quadril

01. Posicione- se pé de frente para cadeira;
02. Apoie uma de suas na mãos cadeira;
03. Estenda uma perna para trás, tirando o pé do chão;
04. Repita 3 séries de 20 vezes.

Elevação de membros superiores

01. Posicione-se em pé, com as pernas ligeiramente afastadas;
02. Com os cotovelos estendidos, segure o bastão frente ao corpo;
03. Eleve o bastão acima da cabeça, retornando a posição inicial;
04. Repita 3 séries de 20 vezes.

CATIUCIA SPERLING
CREFITO 35277-F
Fisioterapeuta da Secretaria Municipal de Saúde de Espumoso

USE A SUA CRIATIVIDADE PARA REALIZAR SEUS EXERCÍCIOS, SÓ NÃO FIQUE PARADO.

SAÚDE MENTAL

CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA

Como enfrentamos este momento difícil, podendo lidar com os nossos medos e angústias e ainda podendo aprender com eles?

Percebe-se que esta doença, o novo coronavírus, está gerando medo e estresse na população afetada pelo risco de contaminação, incertezas, isolamento social, riscos de desemprego entre outros. As consequências da pandemia estão causando ainda muita pressão psicológica nas pessoas e todo este cenário pode causar sérios problemas psicológicos ou até mesmo agravar os sintomas em quem já enfrenta alguma patologia de ordem emocional.

Busque informações apenas de fontes confiáveis como a Organização Mundial da Saúde - OMS, Ministério da Saúde, Secretaria Estadual e Municipal da Saúde, das autoridades locais de saúde para que evite notícias falsas que aumentarão o medo e a preocupação. Infelizmente existem pessoas que usam de má fé para tirar proveito próprio da situação.

Precisamos seguir á risca os cuidados sugeridos pelos órgãos de saúde, evite se utilizar de métodos nocivos á sua saúde como o uso de álcool, tabaco e ou outras drogas, eles pioram o seu bem estar físico e mental. Encontre um propósito, um objetivo neste período. Tente ocupar a mente, mantê-la ativa. Porque por mais difícil que possa ser sempre podemos tirar lições e aprendizados para a nossa vida.

É momento de nos unirmos, não fisicamente, para evitar o risco de contágio, mas em nossas ações e atitudes, procurando manter os pensamentos positivos, mentalizando boas energias nos auxiliando assim tanto fisicamente quanto mentalmente. Desenvolver nossa espiritualidade, renovando nossa fé. Procurarmos estar cientes que nossas atitudes não afetarão somente a nós, mas a todos que nos rodeiam, portanto, não podemos ser egoístas, devemos ser responsáveis sob nosso comportamento e conduta. Devemos ser solidários, pensar nos outros e procurar formas de ajudá-los. Sermos mais humanos.

Tentar viver o presente e fazer o que está ao nosso alcance, vivendo um dia de cada vez. Fazer alguns exercícios dentro de casa, procurando manter uma alimentação saudável, pois esses cuidados proporcionam o aumento da nossa imunidade, tão importantes para o controle desta doença. Estabelecer uma rotina de sono conforme suas necessidades.

Mantenha um bom relacionamento com as pessoas, pois o apoio mútuo nos auxilia muito em períodos de preocupações, medos, estresse e ansiedade. Tente se desconectar ao máximo possível de fotos e notícias negativas. Assista a filmes, séries, leia livros, realize trabalhos manuais. O importante é voltar-se para si mesmo e tentar por em prática o que lhes dá prazer.

Este período poderá proporcionar a descoberta de algum talento desconhecido. Lidar com a terra, com as plantas, conviver com os animais de estimação são condutas extremamente terapêuticas e nos fazem sentir prazer e felicidade.

Interaja com seus familiares, amigos, colegas, preferencialmente de forma virtual, online, conforme orientações dos órgãos de saúde.

SAÚDE MENTAL

CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA

Num primeiro momento, permitir que a criança expresse os sentimentos de medo e ansiedade. Criar atividades que envolvam a família por exemplo: jogos, desenhos, estórias infantis, filmes educativos entre outros. Utilizar-se do lúdico: o brincar, como forma de entretenimento familiar e como alívio de possível sofrimento emocional.

Prestar atenção no que a criança vê, e ouve nos meios de comunicação, monitorando celulares, tablets, e computadores. É importante a família conversar sobre a situação em que estamos passando, porém de forma clara, tranquila, para que as crianças possam compreender os verdadeiros motivos pelos quais elas não podem ir à escola, sair para brincar com amiguinho(as) ou até mesmo ir na casa dos avós. Diante de questionamentos, devemos utilizar sempre uma linguagem que respeite a idade e o desenvolvimento de cada criança.

Também é importante pensarmos nas nossas crianças: Como a família pode ajudar as crianças neste período de pandemia?

Conscientizar as crianças da importância das medidas protetivas contra o Coronavírus: entre elas a importância de lavar as mãos, aproveitando cantigas para estimular este momento e desta maneira a criança vivencia o momento com tranquilidade.

Muito importante oferecer segurança e apoio, onde a rotina e os laços familiares também devem ser preservados na medida do possível. A família deve buscar alternativas de fortalecimento emocional, porque neste momento, é o ”suporte” fundamental para a criança. Enfatizar que somos fortes e que como nos contos de fadas “o bem sempre vence...”. E nós vamos vencer!

Ressaltamos que os objetivos destas colocações visam auxiliar as pessoas a enfrentarem este momento de luta contra o Coronavírus, para que não percam a esperança, a fé e que possam sair mais fortalecidas.

Segundo a escritora Lya Luft: *“começa talvez um novo período: de interiorização, tranquilidade, mudança de valores e desejos. Em vez de viagens, convívio na família e poucos amigos; em vez de bar e restaurante, a casa ou terraço; em vez da rua, um livro ou um bom filme na tevê; em vez da beleza, a saúde, o cuidado, o respeito e delicadeza... Em lugar do dinheiro além do essencial, novas formas de contentamento. E por aí vai...”*

Pauline Letícia Laval
CRP 07- 12874
Psicóloga da SMS de Espumoso

Elisiani dos Santos Comin
CRP 07 – 10503
Psicóloga da SMS de Espumoso

ALIMENTAÇÃO

PLANEJAMENTO ALIMENTAR NA QUARENTENA

COMO PLANEJAR AS IDAS AO MERCADO?

É essencial que você elabore um cardápio semanal e faça uma lista de compras para evitar idas desnecessárias.

01 - Não estoque alimentos em excesso, lembre-se que nem todos possuem condições financeiras para realizar grandes volumes de compra, por isso o bom senso é fundamental. Somos uma comunidade e todos precisam se alimentar!

02 - Anote todos os alimentos e a quantidade necessária para uma semana, assim você poderá frequentar o mercado apenas 1x na semana.

AO CHEGAR EM CASA:

Realize todas as medidas de higiene necessárias antes de manipular os alimentos comprados:

01 - Trocar a roupa que foi ao mercado;

02 - Lavar bem as mãos em água corrente e com sabão;

03 - Passar álcool nas mãos e antebraço com concentração acima de 70%;

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES:

O ideal é lavar todas as verduras, legumes e frutas antes de guardar na geladeira, principalmente alimentos que serão consumidos crus.

01 - As frutas, verduras e legumes deverão ser bem lavados e desinfetados com água sanitária.

02 - Separe uma escovinha nova para lavagem dos legumes e frutas. Lave em água corrente.

03 - Pegue uma bacia limpa, coloque 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária.

04 - Mergulhe os alimentos e deixe por 10 minutos, ou de acordo com o fabricante; Enxague os alimentos em água corrente.

FALTOU ÁLCOOL?

Infelizmente, isso tem acontecido! Mesmo que você não tenha disponível, a lavagem correta das mãos é muito eficaz na higienização.

GUARDANDO AS COMPRAS:

Lembre-se que os supermercados recebem um grande fluxo de pessoas diariamente, então é um local onde devemos ter muitos cuidados, PROCURE:

01 - Comprar alimentos que vierem em embalagens fechadas e protegidas;

02 - Procure levar sua própria sacola retornável para armazenar os alimentos.

03 - Se possível, descarte as embalagens dos produtos alimentícios e armazene em potes.

04 - Higienize tudo antes de colocar na geladeira e armários. Você deve lavar algumas embalagens em água corrente e sabão ou passar álcool 70°.

Secretaria Municipal de Saúde
de Espumoso

SMS

Cuidar da saúde é valorizar a vida.

ALIMENTAÇÃO

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

PREPARAÇÕES QUE AJUDAM FAMÍLIAS QUE ESTÃO SE DESDOBRANDO PARA TRABALHAR EM CASA COM AS CRIANÇAS, LIMITANDO O TEMPO À PREPARAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO.

Opte por:

01 - Preparações únicas para facilitar. Algumas sugestões: arroz carreteiro, arroz com legumes, legumes refogados, galinhada, carne com batata, carne com mandioca, arroz com brócolis e frango, carne moída com legumes, carne de panela com legumes, macarrão com carne moída e brócolis e etc.

02 - Prepare o feijão em maior quantidade e congele para a semana;

03 - Higienize as verduras e armazene em potes. Assim, terá verduras limpas na hora das refeições.

MANTENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL

- DURMA BEM;

- TOME BASTANTE ÁGUA. A HIDRATAÇÃO É FUNDAMENTAL;

- CONSUMA FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES DIARIAMENTE;

- EVITE ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS E RICOS EM AÇÚCARES E GORDURAS;

- EVITE BEBIDA ALCOÓLICA;

- O SOL DA MANHÃ É MUITO IMPORTANTE PARA NOSSA SAÚDE. SEMPRE QUE POSSÍVEL FAÇA UMA ATIVIDADE AO AR LIVRE.

MARILING KOGLER WALKER
CRN 5149-D
Nutricionista da Secretaria Municipal
de Saúde de Espumoso

EMPRESAS

ORIENTAÇÕES DE FUNCIONAMENTO

LIMPEZA:

- Remoção de germes, sujeiras e impurezas das superfícies. A limpeza não mata os germes, mas, ao removê-los, diminui o número e o risco de propagação da infecção.
Nos estabelecimentos alimentícios, que possuem diversos ambientes, cada um exige cuidados específicos em relação à higienização.

DESINFECÇÃO:

- Refere-se ao uso de produtos químicos para matar germes em superfícies, após a limpeza, reduzindo o risco de propagação de infecções.
- Faça primeiro a limpeza e após a desinfecção com álcool acima de 70%; hipoclorito de sódio, na concentração de 1%;

RECOMENDAÇÕES:

- Adotar medidas de distanciamento social;
- Evitar o contato físico (apertos de mão, abraços e beijos ao cumprimentar as pessoas);
- Os atendentes deverão utilizar luvas e mascáras para prevensão.
- Evitar aglomerações, reuniões, atividades coletivas e viagens;
- Funcionários e ou clientes que apresentarem sintomas de gripe (tosse, espirros, falta de ar), devem evitar contato, procurar atendimento e se orientado entrar em quarentena;
- Higienizar as mãos frequentemente com água e sabão ou com álcool em gel a 70%);
- Não tocar os olhos, nariz e boca sem lavar as mãos;
- Não compartilhar o chimarrão e objetos;
- O ambiente deve estar bem arejado. Efetuar limpeza periódica dos filtros do ar condicionado, se possível evitar o uso do ar-condicionado;
- Usar a etiqueta respiratória ao tossir ou espirrar, usando sempre a curva interna do cotovelo;
- Disponibilizar dispensadores de álcool gel/higienizadores de mãos em locais de destaque, preferencialmente na entrada do estabelecimento, recarregar regularmente e ainda se possível um lavabo com água, sabão, papel toalha e lixeira com acionamento a pedal para empresas fornecedoras de alimentos e medicamentos.
- Limpar e desinfectar superfícies como pisos, corrimão, mesas, cadeiras, telefones, maçanetas e teclados regularmente;
- Orientar trabalhadores, clientes e colaboradores sobre a necessidade de se lavar as mãos com água e sabão de forma regular e completa, ensaboando até o punho e esfregando os dedos entre as palmas das mãos, exibindo cartazes e informes orientando sobre a lavagem adequada ou a higienização com álcool a 70%.
Além disso, identificar os locais para a lavagem;

EMPRESAS

- Criar condições tecnológicas para o trabalho remoto, realizar reuniões virtuais se for preciso, reduzir contato pessoal ou viagens de trabalho;
- Avaliar a orientação de trabalhar com metade da equipe, em revezamento dos profissionais e turnos.
- Organizar locais de fila para caixas com distanciamento mínimo de 2 metros por pessoa;
- Evitar manusear cartões de crédito do cliente e higienizar frequentemente a maquininha de cartão;
- Manusear dinheiro usando luvas e higienizar as mãos mesmo com as luvas frequentemente.

SUPERMERCADOS, MERCADOS, PADARIAS, FRUTEIRAS, FÁRMÁCIAS:

CARRINHOS E CESTOS:
- Os estabelecimentos precisam criar uma estratégia de higienização frequente dos carrinhos e cestos, delegando responsáveis e periodicidade.

PRODUTOS PERECÍVEIS:
- A limpeza deve ser realizada pelo menos três vezes ao dia, o que pode aumentar conforme o risco de contaminação. São considerados como setor de perecíveis o açougue, a peixaria e a área de hortifrúti. A higiene não tem relação apenas com o ambiente, mas também com o manuseio dos produtos. Os colaboradores precisam prezar por uma correta higienização das mãos, pulsos, unhas e cotovelos, no momento de manipular alimentos. No caso das carnes e frios, as tábuas de corte precisam ser limpas a cada uso.

ÁREA EXTERNA E INTERNA:
- Limpeza de ambas as áreas. Internamente, os pisos precisam ser higienizados e desinfetados diariamente, ao final do expediente.Externamente a limpeza dos pisos, vidros, etc.

CUIDADOS PARA BODEGAS, BARES, RESTAURANTES E AFINS:

- Observar a organização das mesas, a distância mínima de 2 metros entre elas, podendo diminuir a quantidade de mesas e cadeiras;
- Talheres, pratos, copos e mesas devem ser esterilizados após cada utilização e, quando sujos, devem ser recolhidos das mesas por garçons protegidos com luvas;
- Preferir trabalhar com a modalidade de tele-entrega, e ou, na modalidade de pratos executivos ao invés de buffet;

ESCOLAS

ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE DESINFECÇÃO E HIGIENIZAÇÃO DAS REPARTIÇÕES ESCOLARES

O convívio muito próximo entre crianças e profissionais em instituições coletivas é essencial para formação das crianças, mas também é condição facilitadora para transmissão de doenças infecto-contagiosas. A lavagem das mãos das crianças e dos funcionários constitui um ato simples e de fundamental importância na prevenção de infecções. Importante também é a limpeza com água, sabão e produtos para desinfecção dos ambientes e objetos, o armazenamento e manipulação adequada dos alimentos.

Todas as salas internas das escolas, que inclui cozinha, refeitório, berçário e salas de aula e banheiros devem ser limpos diariamente com água e sabão (qualquer produto limpeza) e produtos para desinfecção em áreas necessárias que são Álcool 70% e/ou Hipoclorito de sódio (água sanitária).

IMPORTANTE:

Limpeza úmida para todas as superfícies, deve-se utilizar baldes de cores diferenciadas (um contendo solução detergente e outro contendo água limpa); trocar a solução dos baldes, a cada ambiente; os banheiros devem ser lavados com água e sabão em abundância sempre que necessário.

DICA:

01. Iniciar sempre da área mais limpa para a mais suja; Utilizar movimento único, em um só sentido, para a limpeza de todas as superfícies; do mais distante para o mais próximo; do fundo para a porta. As mesas e cadeiras (bancos) devem ser lavados todos os dias com água e sabão e após fazer a desinfecção com álcool 70% a cada uso (refeitório - depois do lanche, mesas das salas de aula após atividades com tinta, massinha entre outros).

02. Os colchões de berço ou utilizados para o soninho devem ser de material impermeável, limpos semanalmente e desinfetados com álcool a 70% e diário sempre que necessário na presença de fluidos corpóreos (fezes, urina ou vômito). Usá-los sempre revestidos com lençol e este lavado semanalmente ou sempre que necessário.

03. Os colchonetes para atividade no chão devem ser limpos com álcool a 70% diariamente. Os tapetes utilizados nas salas para atividades com as crianças no chão devem ser de material de fácil lavagem. Deve ser arejado semanalmente (escovar, sacudir, estender no sol e vento), e lavado mensalmente ou sempre q necessário.

04. As estruturas metálicas ou sintéticas do carrinho de bebê devem ser limpas com água e sabão, a capa de tecido deve ser lavada quinzenalmente e sempre que necessário.

05. Os brinquedos devem ser lavados frequentemente com água e sabão, esta frequência aumenta na vigência de infecção na turma. Os brinquedos de acrílico, plástico e borracha em casos de surtos infecciosos devem ser lavados e feito desinfecção com álcool a 70% todos os dias.

06. Os trocadores devem ser limpos com água e sabão diariamente e desinfetados com álcool a 70% entre cada troca de fralda. Devem ser protegidos com lençol descartável, se possível. Após cada troca de fralda fazer a lavagem das mãos.

07. Deve ter pias para lavagem das mãos das crianças no alcance das mesmas, nas salas ou banheiro/ lavabos próximo, com dispense de sabão e papel toalha ou cada criança levar a sua toalha. A lavagem das mãos deve ser feita quantas vezes for necessário no dia, principalmente antes das refeições, após atividades com tintas e massinhas e brincadeiras no pátio com areia.

08. Em casos de surtos de infecções se possível disponibilizar dispenser de álcool gel a 70% para higienização das mãos dos profissionais, bem como das crianças sempre que necessário.

ESCOLAS

USO DE DESINFETANTES:

Em instituições coletivas as soluções mais adequadas como desinfetantes são o hipoclorito de sódio (água sanitária) e o álcool a 70%, seu uso visa o rompimento da cadeia de transmissão das doenças, e a proteção do funcionário e usuários.

SOLUÇÃO CLORADA:

O hipoclorito de sódio (água sanitária) é uma solução termo e foto sensível, devendo ser armazenado em recipientes fechados, protegido do calor e da luz. Esta solução deve ser utilizada para desinfecção de superfície e objetos previamente limpos e secos, pois a matéria orgânica consome cloro e reduz a sua atividade anti-microbiana. Nunca deve ser misturada com outros produtos de limpeza como sabão, detergente, etc. O uso em materiais deve ser restrito a plástico, vidro, acrílico e borracha, pois os compostos de cloro corroem os metais, que devem ser desinfetados com álcool a 70%.

A solução clorada pode ser usada num período de 24h após a sua diluição, depois disto deve ser desprezada. Ao comprar a água sanitária leia atentamente a rotulagem que deve conter: registro do Ministério da Saúde, nome e endereço do fabricante, nome do produto, data de fabricação, prazo de validade, concentração de cloro ativo e finalidade de desinfecção.

ÁLCOOL 70%

Apresenta boa ação germicida na concentração de 70%. Quando puro, o álcool é menos eficaz que quando misturado à água, pois esta facilita a desnaturação da proteína, ligada a ação anti-microbiana do álcool. Dar preferência na aquisição do produto já na diluição correta, a 70%.

utilização DESINFETANTES

Hipoclorito de sódio: Ambiente: piso, parede, vaso sanitário (fricção).

Álcool a 70%: Materiais metálicos: Válvula da descarga, maçanetas, torneira, banheiras, pinicos, trocador, colchões.

Maternal BERÇARIO

Professores devem trocar os calçados vindos da rua para transitar no ambiente escolar, bem como, o acesso dos pais deve ficar restrito à porta de entrada da escola a fim de evitar a proliferação de germes e bactérias neste ambiente onde as crianças, brincam, engatinham, enfim, essa atitude protege os pequenos.