



COVID-19 – PROTOCOLO HIGIENE PESSOAL

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde classificou a Doença pelo Coronavírus 2019 (Covid-19) como uma pandemia. Sabemos que nos meses de outono e inverno há uma circulação importante dos vírus respiratórios. Assim, devemos adotar medidas oportunas que favoreçam a prevenção.

Para evitar a proliferação do vírus recomenda-se medidas básicas de higiene, descritas abaixo de acordo com o seguinte.

1. ORIENTAÇÕES GERAIS

Deve-se adotar no dia-a-dia:

- Lavagens corretas das mãos: Dedos unhas, palmas e dorso, com água e sabão por pelo menos 20 segundos e secar de preferência com papel toalha.
- Evitar aglomerações;
- Redução do contato social;
- Etiqueta Respiratória: Deve-se cobrir o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, de preferência utilizar lenço descartável e jogá-lo no lixo após o uso. Na falta de um lenço, use a parte interna do antebraço, na área superior das mangas das roupas.
- Isolamento domiciliar com sintomas da doença por até 14 dias ou mais, se os sintomas persistirem. Se apresentar piora dos sintomas, procurar o GRIPARIO, utilizando máscara e evitar transporte coletivo.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca, sem que as mãos estejam limpas e higienizadas;
- Mudança na forma de cumprimentar o outro, evitando abraços, apertos de mãos e beijos.

Essas são as maneiras mais importantes pelas quais as pessoas podem proteger a si e sua família de doenças respiratórias.

2. HIGIENIZAÇÃO DE LOUÇAS E ROUPAS

Recomenda-se a utilização de detergentes próprios para lavagem de louça e roupas.

Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos, garrafas, canudos, cigarros ou batons.

É importante destacar que as roupas e roupas de cama infectadas devem ser higienizadas à parte. Caso não haja possibilidade de fazer a lavagem imediatamente, a recomendação é que elas sejam armazenadas em sacos de lixo plásticos até que seja possível a lavagem.

Nota: Muitas doenças podem ser evitadas com a ação simples e que deve estar na rotina de todos: a higienização das mãos. Na pele estão diversos microorganismos que podem ser passados por contato direto (pele com pele) ou indireto (toque em objetos e superfícies contaminadas). Por isso, as mãos acabam se tornando veículos para a transmissão de infecções e bactérias.

Nota: Qualquer pessoa que tenha conhecimento de outra que esteve no exterior ou em áreas de transmissão comunitária, ou ainda que teve contato com algum positivo para coronavírus, favor informar aos telefones abaixo para realizar busca ativa do mesmo e orientação de isolamento domiciliar.

DISK CORONA ☎ 0800 771 7071 ou 3585-6555

Vigilância Epidemiológica ☎ 3585-2993