

PRECISOU SAIR? SIGA ESSES CUIDADOS PARA EVITAR O CORONAVÍRUS

A orientação é **sair apenas quando necessário e evitar aglomerações**, ou seja, seguir o distanciamento social. Mas se você precisa sair para trabalho ou para fazer compras em mercados e farmácias é necessário que você siga alguns cuidados, como: sempre sair de casa usando máscara, trazer consigo um frasquinho de álcool em gel 70% e, ao retornar, tomar alguns cuidados essenciais para não haver risco de carrear o vírus para dentro da sua residência.

➔ **Utilização correta da máscara**
Certifique-se de que a máscara esteja limpa. Antes de colocar a máscara, lave bem as mãos e lembre-se de **cobrir completamente o nariz e a boca** e não manipule-as durante sua utilização.

➔ **Tenha uma "área suja" na entrada da casa**
Essa área pode ser de apenas 1 a 2 metros quadrados, logo após a porta de entrada da casa, conforme imagem. Demarque ela com uma fita para facilitar sua identificação. Nela ficará um cabideiro ou uma cesta, sacolas plásticas (limpas) e álcool em gel 70%. Você deve entrar em casa sem seus sapatos, ensacá-los, e entrar na "área suja da casa".

➔ **O que faço na "área suja"?**
Nessa área deixe **todos os objetos que venham com você da rua**, como chaves, sacolas, bolsa/mochila. Retire suas roupas e coloque em saco plástico e em seguida no cesto. Remova a máscara, mas lembre-se de higienizar suas mãos antes, faça a retirada através dos elásticos laterais para evitar contaminação e armazene em saco plástico. Higienize suas mãos novamente.

➔ **Passando para a "área limpa"**
Lave bem suas mãos com água e sabão. Coloque suas roupas direto para lavar ou deixe-as bem ensacadas até o momento da lavagem. Tome uma ducha, coloque roupas limpas e calçados que são de uso interno na casa. Higienize as sacolas e produtos vindos da rua.

➔ **Mas como faço essa higienização de objetos vindos da rua?**

Mochilas, bolsas e sacolas devem ser limpas com pano e álcool 70%. Os produtos de mercado embalados podem ser higienizados da mesma forma ou se possível lavados diretamente sob a torneira com água e sabão. Hortifrutigranjeiros devem ser lavados em água corrente, deixados de molho por 15 minutos em solução de 1 litro de água com 1 colher de hipoclorito de sódio (água sanitária), e depois enxaguados.

- **Higienização das máscaras:** lavar com água e sabão e deixar de molho por 20 minutos em solução com água sanitária (1 litro de água + 2 colheres de sopa de água sanitária), enxaguar, deixar secar e passar com ferro quente.

Lembre-se!

O vírus pode sobreviver por até três dias em superfícies, então é necessário tomar esses cuidados!

Fonte: Adaptado de Ministério da Saúde, OMS e ANVISA



Fonte Imagem: Arquivo pessoal.



Para mais informações sobre o assunto, acesse o QR Code.