

PROTOCOLOS SANITÁRIOS

CARTILHA PARA A POPULAÇÃO



Somos todos
PARAÍBA
Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

Tomando por base as orientações técnicas e legais referentes a **prevenção e o controle do COVID-19 no Brasil**, das experiências exitosas de outros estados e municípios, além do apoio da sociedade civil organizada, **a cartilha para População do Estado da Paraíba com as seguintes recomendações descritas:**

AO PEGAR UM ÔNIBUS:

1. CUIDADO COM AS MÃOS



Leve garrafinhas com água e sabão ou álcool gel para limpar as mãos ao entrar e sair do ônibus.



Lembre que ao pegar nas cadeiras e barras de segurança sua mão pode estar contaminada.

2. OBJETOS PESSOAIS - LIMPEZA



Sempre que puder, faça opção por bolsas, necessários, etc, que sejam de material de fácil higienização.



Evite fazer ligações pelo celular e encostar o rosto nas janelas e cadeiras.



Ao sair do ônibus, limpe seus objetos pessoais como celular, carteira, bolsa, etc.

3. PROTEÇÃO: BOCA, NARIZ E OLHOS



Estando ou não com sintomas de COVID-19, todos devem usar máscara, cobrindo boca e nariz.



Atenção para não tocar a parte da frente da máscara, onde fica o filtro.



Sempre que puder, use óculos também e não coloque a mão no olho.

4. ÔNIBUS CHEIO



Se puder evite ônibus lotado, se estiver na parada e chegar cheio e tiver tempo, espere o próximo.



Se tiver espaço, tente ficar pelo menos a 1m de distancia de outros passageiros.



Evite horários de picos se puder se faça o deslocamento antes ou depois, desta forma evita riscos de se infectar.

5. OUTROS MEIOS DE TRANSPORTE



Lembre-se: para pequenas distâncias, andar de bicicleta ou a pé pode ser mais seguro.



Para lugares mais distantes e se você tiver condições, carro, moto, táxi, transporte por app ou carona solidária são outras opções.

USO CORRETO DE MÁSCARAS, LAVAGEM E DESCARTE:

1. UTILIZAÇÃO CORRETA



O uso deve ser individual. Não a compartilhe com ninguém, mesmo se estiver lavada.



Evite o uso de batom, base ou outra maquiagem durante o uso da máscara.



Lave as mãos antes de colocar a máscara.



A máscara deve ficar bem ajustada ao rosto, cobrindo desde a parte mais alta do nariz ate o queixo.



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais.



Não toque no pano da máscara (parte frontal) e não a remova para falar.



Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos.



Faça a higienização das mãos após o uso.



Troque-a em caso de sujeira ou umidade e não a utilize por longo tempo (máximo de três horas).



Máscara em TNT deve ser imediatamente descartada após o uso.

2. MATERIAL UTILIZADO PARA MÁSCARA CASEIRA



Deve ser utilizado preferencialmente tecido de algodão, pelo menos duas camadas e que bloqueie a saída dos fluidos.

3. LAVAGEM



Lavar a máscara separadamente.



Deixar na água sanitária ou equivalente (recomenda-se de 20 a 30 minutos)



Lavar com água e sabão neutro.



Secar e passar com ferro quente.



Guardar em recipiente fechado.

*A solução de água sanitária (2,5%) com água potável corresponde a 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água. Recomenda-se evitar mais que 30 (trinta) lavagens.

4. DESCARTE



A máscara de pano deve ser descartada sempre que for observada a perda da elasticidade das hastes de fixação ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira.



Ir colocando em uma sacola de plástico e se estiver fora de casa, colocar em um saquinho separado na bolsa.



Identificar a sacola indicando que se trata de máscaras usadas.



Depositar junto com o lixo orgânico para evitar que catadores de recicláveis tenham contato com elas.

CUIDADOS EM CASA:

1. ÁGUA SANITÁRIA

Água sanitária com CUIDADO.



Para frutas e verduras: 1 colher de sopa ou uma tampinha (15 ml) para 1 litro de água.



Para limpeza geral: 01 copinho pequeno (50 ml) para 1 litro de água.

2. LIMPEZA DA CASA



Passe pano diariamente com desinfetante OU água sanitária (nunca os dois misturados).



Atenção aos locais de manuseio como: maçanetas, interruptores, puxadores, celular, chaves e controles devem ser limpos diariamente.

3. AO CHEGAR EM CASA – LIMPEZA DE OBJETOS E ALIMENTOS



Tudo que vem da rua precisa ser lavado com água e sabão ou com mistura de água sanitária ou borrifado álcool A70%. Use borrifador ou garrafa e pano limpo para facilitar a limpeza.



Frutas, verduras e legumes podem ser lavados com água e sabão ou deixar de molho por 10 minutos (1 tampa para um litro de água).

4. HIGIENE PESSOAL



Não entre em casa de sapato.



Se possível, coloque um pano com água sanitária na entrada da casa, quando chegar tire o sapato e deixe lá.



Não sente na cama, nem no sofá com roupa de rua, retire e separe para lavar.



Ao chegar em casa, tome banho. Se não puder, lave as mãos e esfregue por 20 segundos antes de tirar o sabão

ISOLAMENTO DE SINTOMÁTICO



Seperar um quarto para isolar a pessoa com sintomas, mesmo se os demais moradores precisarem ficar na sala. Se for apenas um cômodo na casa, reserve um cantinho (cama, sofá ou rede) para a pessoa com sintomas ficar sozinha e os demais manter distância de pelo menos 1 metro da pessoa com sintomas.



A pessoa com sintomas deve usar máscara todo o tempo. Os cuidadores devem utilizar sempre que entrar em contato com a pessoa ou os objetos dela. Se não tiver um quarto separado, todos devem utilizar máscaras.



Seperar objetos como: copos, pratos, talheres e toalhas para evitar o compartilhamento. Controles, maçanetas e mesas devem ser limpos com frequência a cada uso.



Se a pessoa contaminada conseguir, ela mesmo deve realizar a limpeza do quarto que está. Se for outra pessoa realizar a limpeza, deve proteger bem olhos, nariz e boca. Lavar separadamente as roupas e calçados utilizados na faxina.



Banheiro compartilhado: o lixo produzido pela pessoa precisa ser separado. Ao utilizar, SEMPRE lavar as mãos. Realize limpeza da pia, torneira e descarga a cada uso. Se puder faça opção por sabonete líquido ou detergente para lavar as mãos e tomar banho.



Ventilação: tente manter a casa o mais ventilada possível. Se a pessoa estiver em um quarto, deixe a porta fechada.



Fique atento aos sintomas e procure uma unidade básica e em caso de febre alta, dificuldade para respirar ou falta de ar, procure uma urgência.

Referências:

ANVISA. ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>. Acesso em: maio de 2020.

Elaboração:

Colegiado Estadual para Avaliação dos Protocolos do Novo Normal para a Paraíba