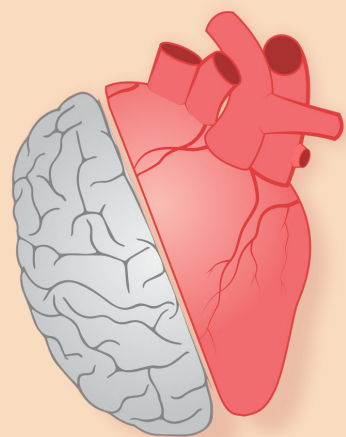


CUIDADOS BÁSICOS EM TEMPOS DE PANDEMIA

orientações para as atividades da vida diária.



ESTUDO **COSTIA**

Condições de Saúde dos Trabalhadores
Técnico-Administrativos.



UNEB

UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA



Ficha catalográfica

Christovam, Barbara Pompeu; Martins, Italuã; Fraga-Maia, Helena; Beck Filho, Jorge Augusto; Bendicho, Maria Teresita F; Travassos, Ana Gabriela; Bonfim, Camila; Pitta, Ana Maria Fernandes; Brito, LuciaraLeite; Silveira, Cássia Gonçalves Santos.

Estudo Condições de Saúde dos Trabalhadores Técnico-Administrativos (Estudo COSTTA).

Cuidados com a saúde na vida diária: orientações básicas em tempos de pandemia. 2020. 9p.

Universidade do Estado da Bahia: Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PGDP).



Parceiros





Apesar do isolamento social, importante e muito necessário nesse momento, muitas vezes precisamos sair de casa para trabalhar, ou Serviços essenciais para o bem-estar como supermercado, farmácias, bancos.

Neste caso, que cuidados devemos ter?



1



2



3

1 Ao chegar tire os sapatos , deixe na entrada da casa ou em uma área separada. Depois, higienize o solado com álcool 70° ou água sanitária.

2 Tome um bom banho.

3 Lave as mãos com água e sabão.

Importante: Se você tem barba, aproveite para retirar ou aparar o comprimento e lavar sempre que possível. Se tiver cabelos longos, mantenha-os presos

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS





LIMPEZA DA CASA



1



2



3

- 1 Mantenha a casa limpa e arejada.
- 2 Aproveite para realizar as atividades de limpeza e higiene diárias em família!

Use água e sabão, álcool 70° ou água sanitária para limpeza de móveis, utensílios e piso, frequentemente

LIMPEZA DE COMPRAS E MEDICAMENTOS

- 3 Ao chegar casa com as compras e medicamentos, limpe-as com água e sabão e se não der limpe com álcool 70° ou água sanitária/cloro diluído em água.

A dosagem recomendada de diluição da água sanitária é de 20 ml (2 colheres de sopa) para cada litro de água, no caso de conter 1% de cloro ativo em sua composição, e 10 ml para cada litro no caso de 2% ou 2,5% do cloro.

USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO



Atenção ao colocar e retirar máscara!!!



Quando usar máscara?

Use máscara em local público, local com aglomeração, no transporte público.

Não usar máscara: Quando estiver sozinho ou em ambiente sem nenhuma aglomeração.

Qual tipo de máscara usar?

Para população em geral (exceto profissionais que trabalham em SERVIÇOS DE SAÚDE), é sugerido usar máscara descartável cirúrgica tripla ou máscara artesanal. Trabalhadores que atuam nos locais com alta densidade de população (hospital, aeroporto, estação de trem, ponto de ônibus, supermercado, restaurante, metrô e aviões), policiais, seguranças, entregadores, pessoas em isolamento e seus familiares, devem usar máscara cirúrgica tripla ou máscaras N95/KN95/FFP2.

QUE CUIDADOS DEVEMOS TER COM AS MÁSCARAS?

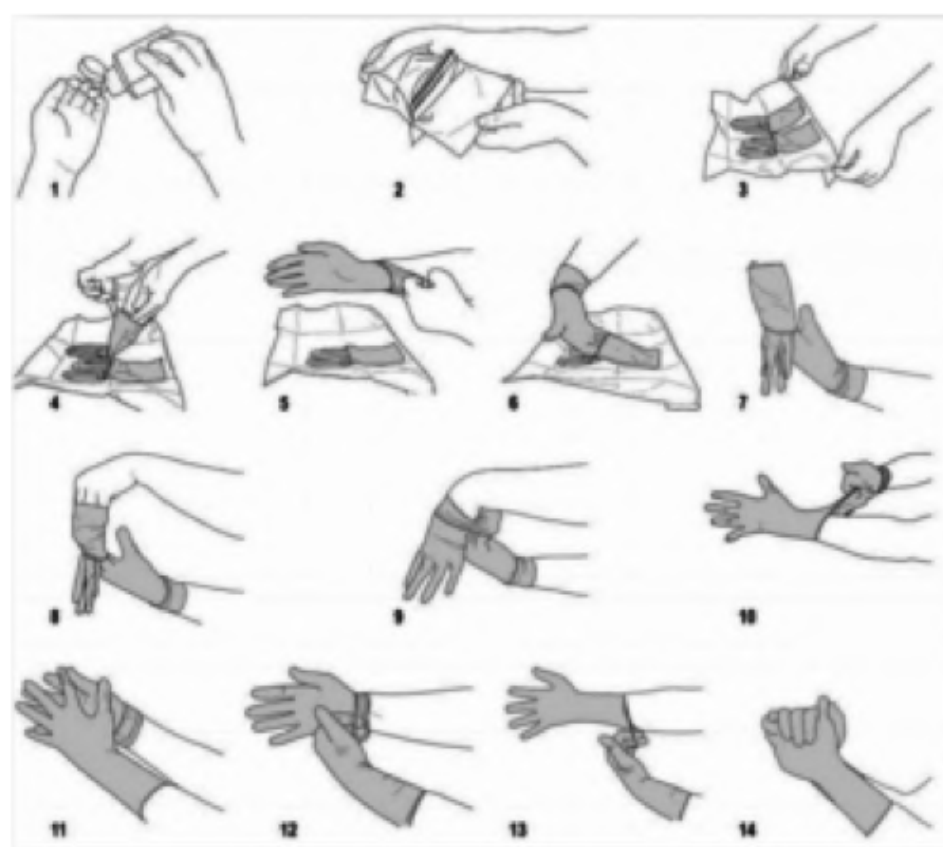
Para a população em geral que não tem contato com caso suspeito e/ou confirmado, o tempo de uso pode ser estendido adequadamente de acordo com o grau de limpeza.

A recomendação é que elas sejam higienizadas com água e sabão, água sanitária ou hipoclorito de sódio. Devem ser deixadas de molho por 20 minutos, segundo o Ministério da Saúde, e deixadas para secar ao sol, de preferência —o uso deve ser feito com as máscaras completamente secas. A versão de tecido também deve ser usada por até duas horas ou até ficar úmida.

(PAHO, 2020; BRASIL, 2020)

Cada usuário deve utilizar a sua própria máscara.

USO DE LUVAS DE PROCEDIMENTOS



- Para população em geral não há necessidade de usar luvas de procedimentos. Apenas devem lavar as mãos corretamente e sempre.
- As luvas de procedimentos são utilizadas para diminuir o risco de transmissão por contato. A sua utilização é recomendada para indivíduos que têm contato direto e frequente com pessoas de casos suspeitos e/ou confirmados como parentes, profissionais da área da saúde e trabalhadores de lugares muito movimentados como profissionais de segurança entregadores.
- As luvas de procedimento não podem ser reutilizadas. Após o seu uso, basta puxá-las pelo avesso, colocar em um saco plástico lacrado e descartar no lixo do banheiro.
- A utilização de luvas não substitui a lavagem das mãos, portanto, é preciso lavá-las com frequência.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Campanha Coronavírus, covid-19. março de 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/24/Coronavirus-Isolamento-Domiciliar.pdf>
- Organização Pan Americana de Saúde. Organização Mundial de Saúde. Doença de Coronavírus (Covid-19), 2020. Disponível Em: <https://www.paho.org/en/tag/coronavirus-disease-covid-19?topic=All&d%5Bmin%5D=&d%5Bmax%5D=&page=1>
- Zhang, Wenhong. Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhang / Wenhong Zhang -- 1ª ed. São Paulo : PoloBooks, 2020. 68p.
- Imagens: Google Imagens e Canva

