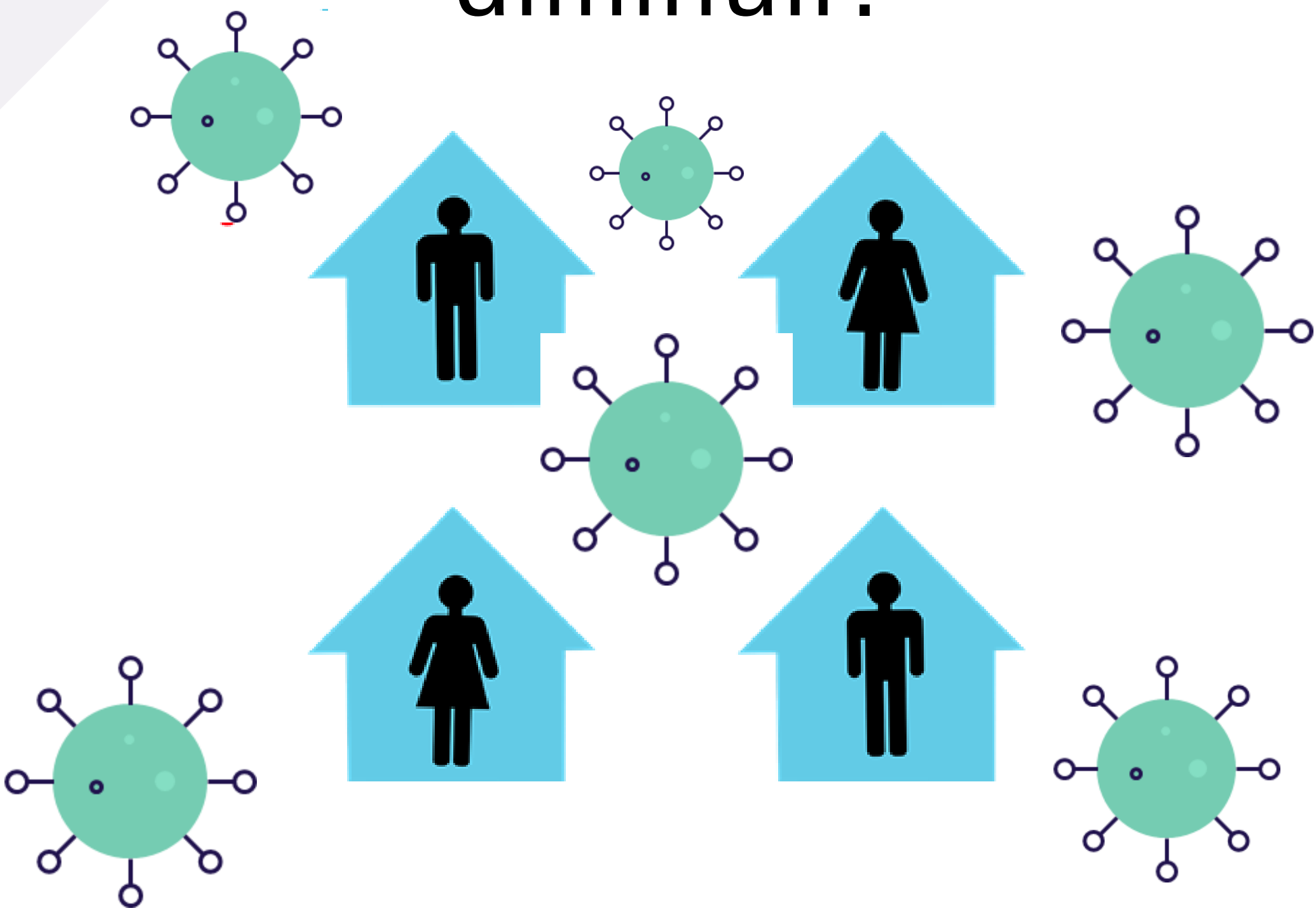
UEM

GRUPO DE ESTUDO DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS EM COVID-19

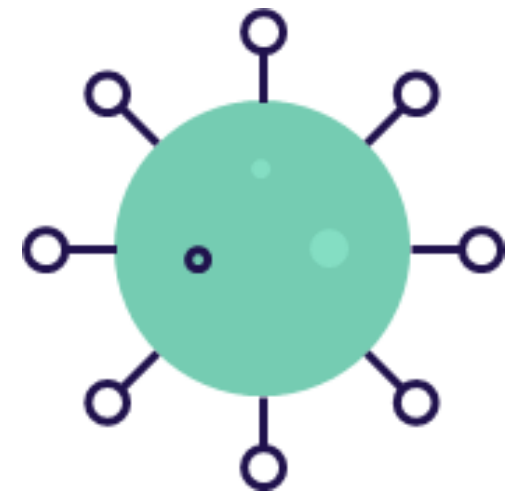
UEM

CONVÍVIO APÓS O ISOLAMENTO SOCIAL, QUE CUIDADOS TOMAR?

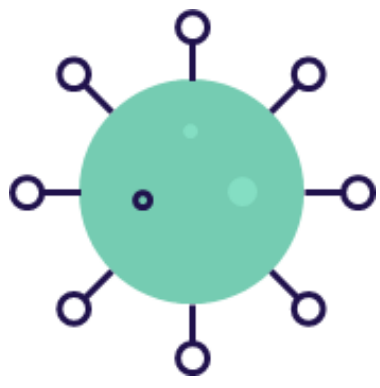
Com o atual isolamento social o número de casos de COVID-19 tendem a diminuir.

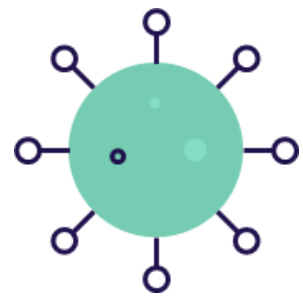


Após o isolamento social esse número pode aumentar novamente devido a permanência do vírus em nosso país.



Precisamos continuar com alguns cuidados mesmo após o isolamento social.





QUAIS CUIDADOS DEVO TER AO SAIR DE CASA?

UEM

HIGIENIZAÇÃO E MEDIDAS DE PROTEÇÃO PESSOAL

USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

ÁLCOOL GEL 70% ESFREGANDO ATÉ DESAPARECER OU LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

MANTENHA DISTÂNCIA DE OUTRAS PESSOAS

Mantenha a distância mínima de pelo menos 2 metros das pessoas

Tente não entrar em contato com os idosos, pois eles são a população mais vulnerável ao vírus.

PREVENÇÃO DA CONTAMINAÇÃO

Quando for tossir ou espirrar:
Cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou lenço de papel e depois jogue o lenço de papel no lixo. Não utilizar toalhas de pano se for tossir ou espirrar...

Para não se contaminar:
Evitar tocar nos olhos, nariz, boca e objetos que possam estar contaminados como corrimões e maçanetas de portas. Se tocar lave as mãos (água e sabão) ou passe álcool gel 70% esfregando bem.

PREVENÇÃO DA CONTAMINAÇÃO

Procure ficar em ambientes arejados

No caso de ambientes fechados, carros e transportes públicos abra as janelas para facilitar a circulação de ar no local

Objetos pessoais

Não compartilhar objetos de uso pessoal como pratos, talheres, copos e garrafas.

QUANDO UTILIZAR TRANSPORTE PÚBLICO

- Prefira cartões, ao invés do dinheiro;
- Procure não embarcar em horários de pico;
- Evite conversar com o motorista;
- Tente não tocar em nada, mas se tocar higienize as mãos com álcool gel 70%;
- Use máscara caseira;
- Evite conversar com outros passageiros.

QUAIS CUIDADOS DEVE TER AO RETORNAR AO TRABALHO?

AMBIENTE DE TRABALHO

Colocar dispensers de álcool gel no local de trabalho. Além disso, colocar folhetos com instruções para a lavagem correta das mãos. Nos banheiros, atenção ao papel toalha e lixo com pedal.

Estimular etiqueta de higiene pessoal e respiratória, cobrindo a boca e nariz com papel ou cotovelo ao tossir ou espirrar.

Evite compartilhar objetos tais como: canetas, teclados de computador, telefones, etc.

Durante o turno do trabalho, deve-se evitar aglomerações em um mesmo cômodo, como salas compartilhadas e copas.

MEDIDAS PARA OS TRABALHADORES

Manter portas e janelas abertas para facilitar a circulação de ar.

Manter o ambiente de trabalho higienizado.

DILUIÇÃO DA ÁGUA SANITÁRIA

Concentração de 0,1%

Água sanitária comercial (2,0 a 2,5%): 1 colher de sopa em 1 litro de água.

É a concentração mais comum e usada no combate ao novo coronavírus.

Aplicação:

- EPIs: luvas não descartáveis, óculos de segurança de plástico, protetor facial do tipo visor.
- Móveis: camas, aparadores, cabeceiras, cadeiras, escrivaninhas, etc.
- Superfícies em banheiros: pia, vaso sanitário, aparadores, torneiras, azulejos, etc.

DILUIÇÃO DA ÁGUA SANITÁRIA

Concentração de 0,5%

Água sanitária comercial (2,0 a 2,5%): 5 colheres de sopa em 1 litro de água.

A água sanitária nessa concentração é indicada, principalmente, para desinfecção de superfícies que possam conter secreções ou fluidos corporais de suspeitos de infecção.

Aplicação:

- Pisos e calçadas.
- Objetos que façam contato direto com o chão: base de bengalas, de andadores, pneus, sola de calçados, etc.

ÁLCOOL 70% LÍQUIDO

Concentração de 70 graus INPI

Usar a concentração adequada do álcool. Não realizar diluição caseira.

O álcool líquido é indicado para desinfecção de superfícies que são tocadas constantemente.

Aplicação:

- Objetos tocáveis: maçanetas, corrimões, torneiras, interruptores, descargas.
-Objetos de uso frequente: telefone, mouse, teclado, canetas, chaves...
- Apoios das cadeiras, mesas, balcões, controles de ar condicionado.

COMPORTAMENTO SOCIAL

QUAIS CUIDADOS DEVO TER AO REENCONTRAR MEUS AMIGOS?

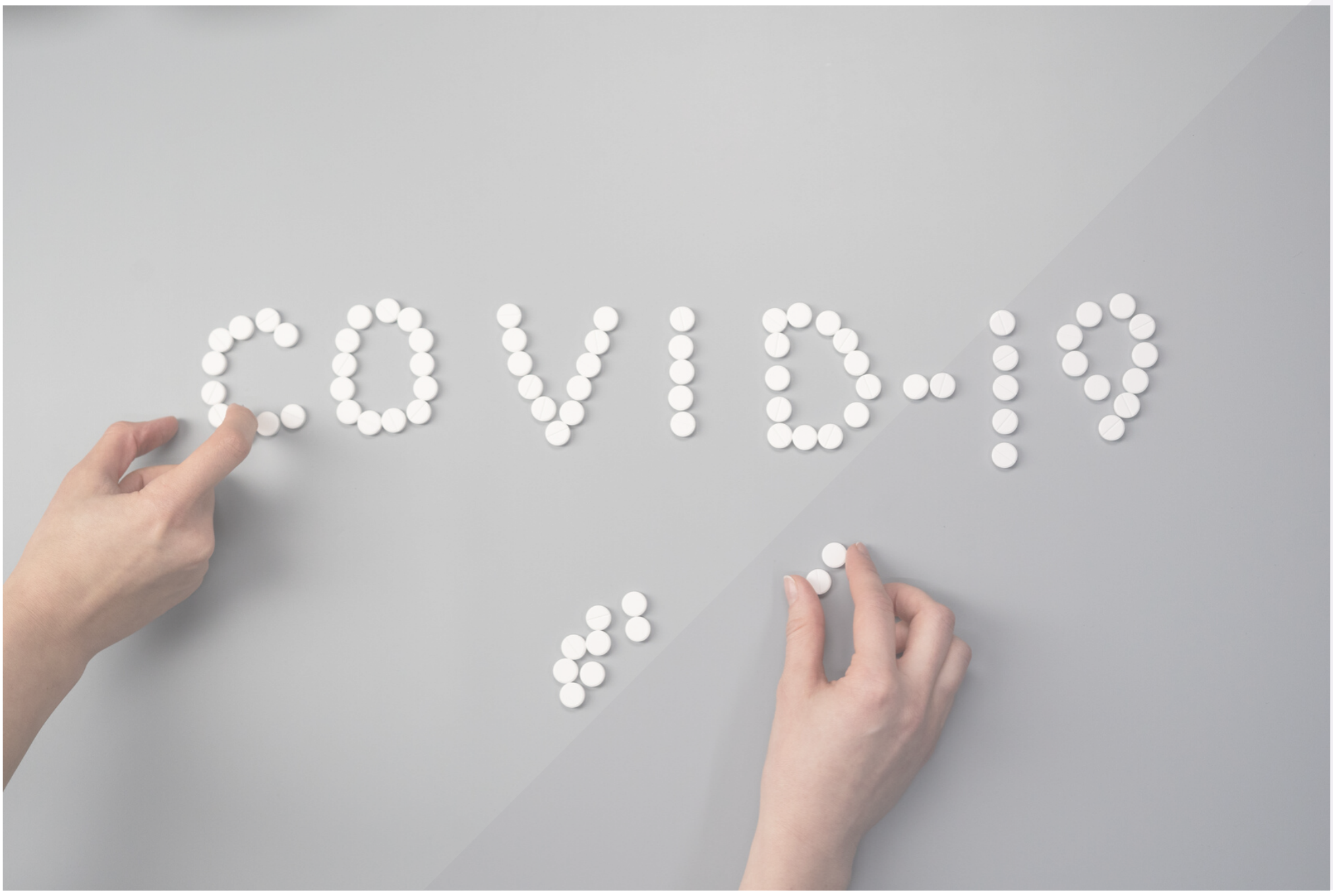
EVITAR CONTATO FÍSICO

Evitar aperto de mão, beijos e abraços, pois a pessoa pode ser assintomática

EVITAR AGLOMERAÇÕES

É importante evitar locais, reuniões ou ocasiões que tenham aglomeração de pessoas.

FAÇA SUA PARTE NO COMBATE AO CORONAVÍRUS



O CUIDADO E A HIGIENE SÃO FUNDAMENTAIS PARA EVITAR A DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS!

REALIZAÇÃO

UEM

UEM
GRUPO DE ESTUDO DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS EM COVID-19

PCF
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Programa de Pós-Graduação em Biociências e Fisiopatologia

APOIO:

SALUTEM
FARMACÊUTICA

Produzido em 28 de abril de 2020.