

# GUIA DE HIGIENIZAÇÃO GERAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

---

# REALIZAÇÃO

## PROJETO DE EXTENSÃO

*Prevenção de infecções respiratórias virais através da educação em saúde.*

## ELABORAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

*Débora Lopes de Oliveira*

*Erika Letícia Bandeira dos Santos*

*Jessica Guimarães de Brito Rodrigues*

*Raíssa Melo de Souza*

## COORDENAÇÃO E ORIENTAÇÃO

*Ana Carolina Bernardes Dulgheroff*

*Betânia Maria Pereira dos Santos*



### Catálogo na Publicação

Biblioteca Setorial da Escola Técnica de Saúde da UFPB

G943 Guia de higienização geral em tempos de pandemia [recurso eletrônico] / Organizadores, Débora Lopes de Oliveira ... [et al.] ; Coordenadores, Ana Carolina Bernardes Dulgheroff, Betânia Maria Pereira dos Santos. - João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2020.

ISBN: 978-65-00-11390-7

Recurso digital: 9,90 MB

Formato: ePDF

Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader

1. Limpeza. 2. COVID-19. 3. Higiene. I. Oliveira, Débora Lopes de. II. Dulgheroff, Ana Carolina Bernardes. III. Santos, Betânia Maria Pereira dos. IV. Título.

UFPB/BS-ETS

CDU 614(075.2)

# 1. APRESENTAÇÃO:

A higienização é de extrema importância, tem por objetivo principal a remoção de resíduos orgânicos, minerais e micro-organismos. Diante do cenário atual de pandemia pelo SARS-CoV-2 que estamos vivenciando, a adoção de hábitos de limpeza e higiene mais rigorosos são necessários, para a prevenção da COVID-19.



## 2. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS:

Lave as mãos com frequência.

Após ir ao banheiro;



Após tossir ou espirrar;



Antes das refeições;



Antes de tocar olhos, nariz e boca;



Após chegar em casa;



Após tocar superfícies como: maçanetas, corrimões, chaves.



## 2.1 HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS:

Veja a forma correta de lavar as mãos:



Fonte: A IMPORTÂNCIA DA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS EM AMBIENTES HOSPITALARES. LIG, 15 out. 2014. Disponível em: <<http://liglab.com.br/blog/prevencao/importancia-da-higienizacao-das-maos-em-ambientes-hospitalares.html>>. Acesso em: 21 set. 2020.

Mantenha suas unhas curtas e limpas;



Evite roer as unhas.



\*Elas são propícias a acumulação de sujeira e micro-organismos.

### 3. HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E VERDURAS:

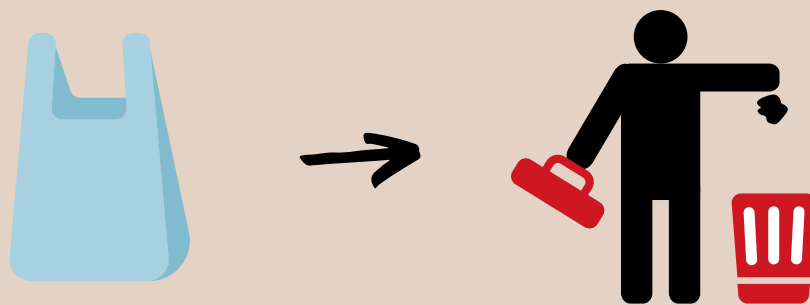
Os alimentos percorrem um longo caminho até chegar à sua casa. Eles estão expostos a diversos tipos de contaminações, no cultivo, nos locais de armazenamento, no transporte e quando são manipulados por feirantes ou funcionários de supermercado. O novo coronavírus pode sobreviver por horas e até dias dependendo da superfície, da temperatura e da umidade do ambiente. Apesar de não haver evidências de transmissão do vírus através de alimentos contaminados, é importante tomarmos alguns cuidados durante as compras e armazenamento dos alimentos.



### 3.1 HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E VERDURAS:

Para eliminar os micro-organismos que podem estar contaminando os alimentos, é muito importante higienizá-los corretamente.

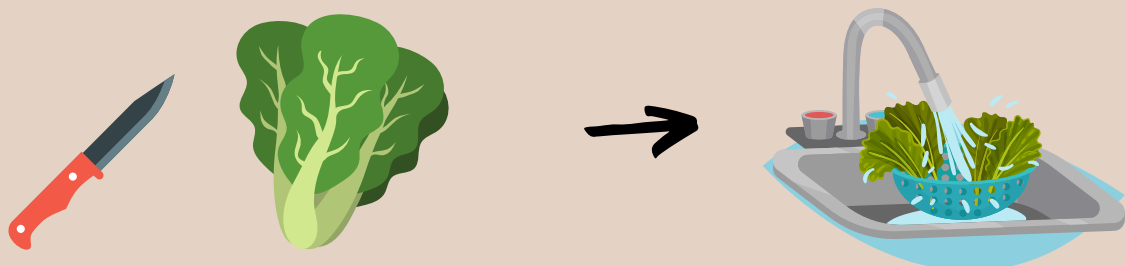
1. Retirar das embalagens plásticas e descartá-las;



2. Lave as mãos com água e sabão antes de manipular os alimentos;

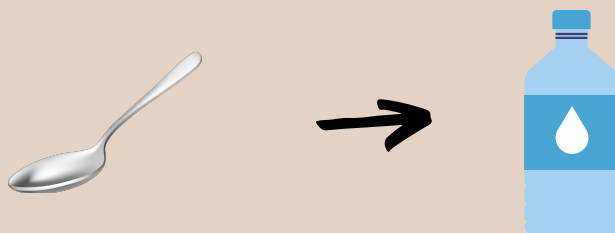


3. Retirar as partes estragadas, lavar com bastante água corrente e potável, uma a uma, para eliminar sujeiras, pequenos insetos e parasitas;

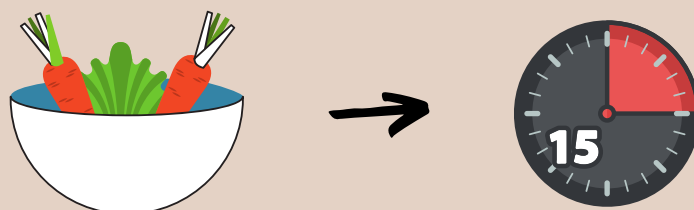


## 3.2 HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E VERDURAS:

4. Preparar uma solução de água com água sanitária, conforme as recomendações do fabricante. Diluir uma colher de sopa de água sanitária 2,5% (sem alvejante) para cada 1 litro de água potável;

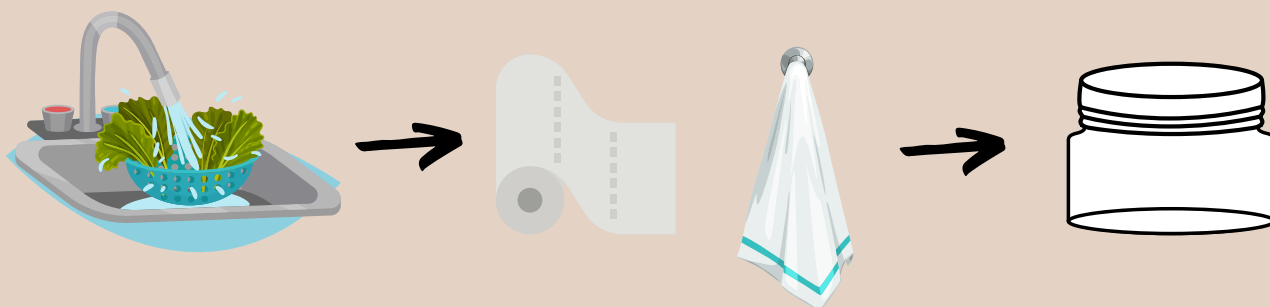


Deixe de molho na solução clorada por 15 minutos;



\*A água sanitária deve ser aprovada pela ANVISA e tem que ser a adequada para usar em alimento.

5. Enxágue bem com água corrente e potável, seque usando papel toalha, um pano de prato limpo ou naturalmente, guarde na geladeira em um recipiente com tampa.





## 4. HIGIENIZAÇÃO DE COMPRAS DE SUPERMERCADO:

1. Embalagens plásticas como de óleo, embalagens de alumínio como enlatados e vidro por exemplo;



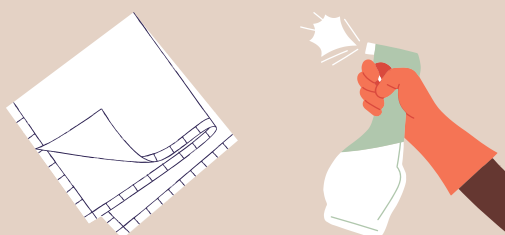
Lavar com água e sabão e secar com um pano limpo e seco.



2. Caixa de leite ou de suco, embalagens de feijão, arroz, açúcar por exemplo;



Limpar com a ajuda de um pano limpo com álcool 70% ou solução clorada.



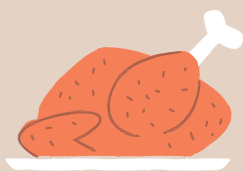
## 4.1 HIGIENIZAÇÃO DE COMPRAS DE SUPERMERCADO:

### 3. Produtos fracionados:

Carne



Frango



Queijo



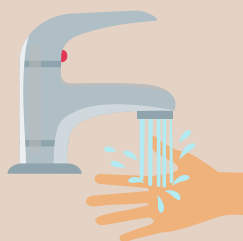
Peixe



Descartar a embalagem plástica;



Lavar as mãos com água e sabão;



Transferir o alimento para um recipiente com tampa;



Após isso guarde na geladeira.



## 5. HIGIENIZAÇÃO DE OBJETOS PESSOAIS:

Sempre ao chegar em casa a recomendação é que façamos a limpeza dos nossos objetos pessoais.

Celular



Pulseira



Relógio



Brincos



Carteira e cartão de crédito



Chaves



Bolsa/mochila de couro



Canetas



Devem ser limpos com álcool 70%.

Sapatos ou sandálias devem ser sempre higienizados ao chegar em casa, lembre-se de tira-lo antes de entrar em casa.



Lave com água e sabão ou limpe com uma solução clorada.



\*Evite utilizar o sapato ou sandália que você utiliza na rua dentro de casa.

## 5.1 HIGIENIZAÇÃO DE OBJETOS PESSOAIS:

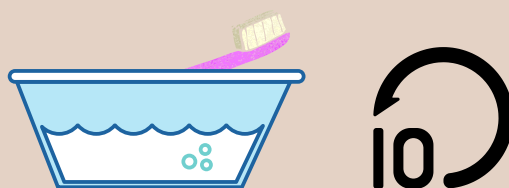
Lembre-se que ao chegar em casa coloque suas roupas em um cesto separado e lave-as separadas das demais roupas da casa, não é recomendado usar a mesma roupa que você usou no dia, para ir trabalhar no outro.



É recomendado pelos profissionais da saúde que as escovas de dente sejam trocadas a cada 3 meses, mas caso isso não seja possível, uma vez no mês faça a higienização das mesmas com uma solução clorada.



1. Deixe-as na solução por dez minutos;



2. Enxague com água corrente.



## 6. HIGIENIZAÇÃO DE SALA, QUARTOS E COZINHA:

1. Recolha o lixo do ambiente;

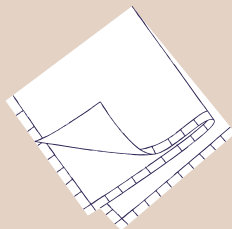


2. Para remover poeira, cabelo, etc, do piso é indicado utilizar o aspirador de pó;

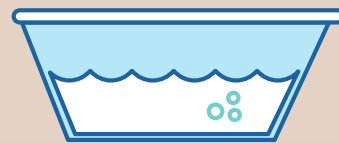


3. Para a limpeza do piso:

Utilize um pano limpo;



E uma solução clorada;

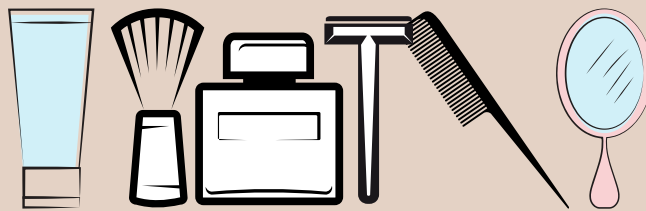


4. Para a limpeza de objetos, mesa, cadeira, etc, use álcool 70% ou uma solução clorada.

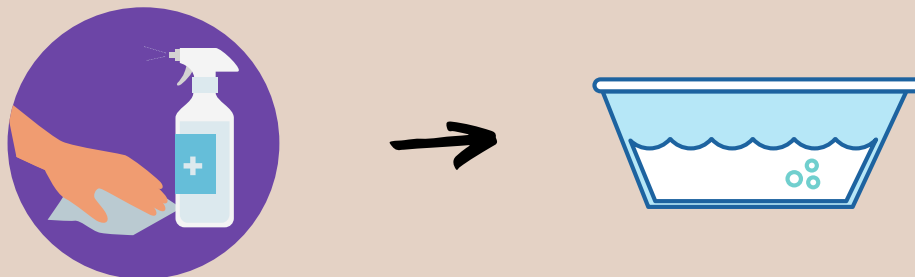


## 7. HIGIENIZAÇÃO DO BANHEIRO:

1. Retire todos os objetos do banheiro;



2. Limpe com álcool 70% ou uma solução clorada;



3. Recolha o lixo;



4. Caso utilize cortina no banheiro, retire e lave com água e sabão e enxague;

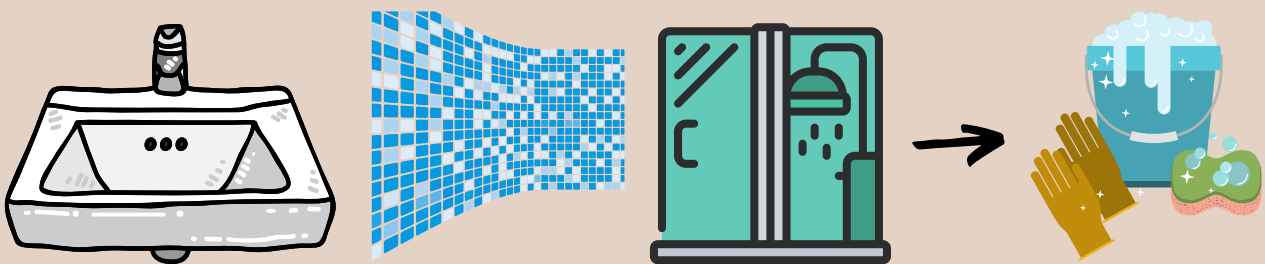


## 7.1 HIGIENIZAÇÃO DO BANHEIRO:

5. Para remover poeira, cabelo, etc, do piso, utilize o aspirador de pó;



6. Esfregue a pia, azulejos da parede e box do banheiro com uma bucha com água e sabão e depois enxague;



7. Prepare uma solução clorada, jogue no piso, esfregue com a vassoura e deixe de molho por 15 minutos;

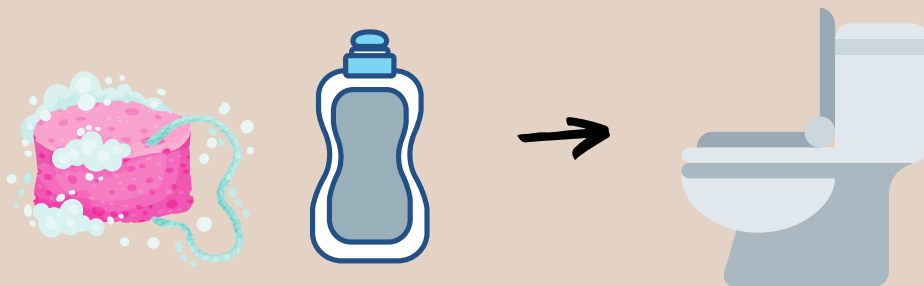


## 7.2 HIGIENIZAÇÃO DO BANHEIRO:

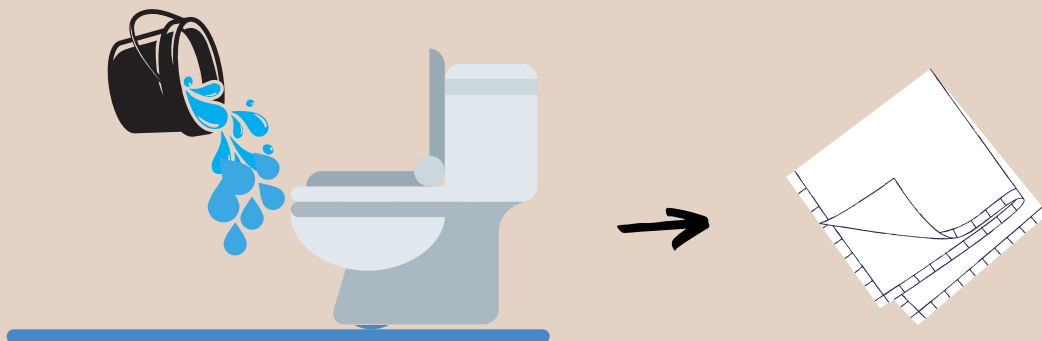
8. Dê descarga no vaso sanitário, jogue água sanitária dentro do vaso sanitário, esfregue com a escova que deve ser usada somente para isso;



9. Lave com uma bucha umedecida com desinfetante, todo o restante do vaso sanitário;



10. Por fim, enxague o vaso sanitário e o chão com água e seque com um pano.





Só saia se for  
necessário, fique em  
casa e se cuide.



# REFERÊNCIAS

CARTILHA DA TURMA DA MÔNICA. Como cuidar dos alimentos em tempos de coronavírus. Disponível em: <http://forc.webhostusp.sti.usp.br/forc/arquivos/paginas/Cartilha%20da%20Turma%20da%20Monica.pdf>. Acesso em: 21 set. 2020.

CARVALHO, Catherine Teixeira de; SILVA SANT'ANA, Amanda Marília da; POLARI, Isabelle de Lima Brito; OLIVEIRA, Kataryne Árabe Rimá de. Cuidados sanitários básicos durante o isolamento domiciliar no enfrentamento da covid-19. Disponível em: <http://www.cavn.ufpb.br/cavn/contents/noticias/professoras-do-cavn-produzem-cartilha-sobre-enfrentamento-da-covid-19/cartilha-coronavirus-4.pdf/view>. Acesso em: 21 set. 2020.

DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. RESOLUÇÃO - RDC N° 109, DE 6 DE SETEMBRO DE 2016. Disponível em: [https://www.in.gov.br/materia/-/asset\\_publisher/KujrwOTZC2Mb/content/id/23530129/do1-2016-09-08-resolucao-rdc-n-109-de-6-de-setembro-de-2016-23529977](https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/KujrwOTZC2Mb/content/id/23530129/do1-2016-09-08-resolucao-rdc-n-109-de-6-de-setembro-de-2016-23529977). Acesso em: 21 set. 2020.

G1.GLOBO. LAVAR bem as mãos no hospital ajuda a evitar infecção por superbactérias. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/05/lavar-bem-maos-no-hospital-ajuda-evitar-infecao-por-superbacterias.html>. Acesso em: 24 set. 2020.

HIGIENIZAÇÃO correta dos utensílios de cozinha previne contaminações. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/01/higiene-correta-dos-utensilios-decozinha-previnecontaminacoes.html#:~:text=Para%20limpar%20alimentos%20e%20utens%C3%A9lios,esta%20de%20conserva%C3%A7%C3%A3o%20dos%20objetos>. Acesso em: 21 set. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Higienização das mãos na assistência à saúde. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2374-higienizacao-das-maos-naassistencia-a-saude>. Acesso em: 28 set. 2020.

NEOPROSPECTA. Importância da higienização e sanitização para a segurança de alimentos. Disponível em: <https://blog.neopropecta.com/importancia-da-higienizacao-e-sanitizacao-para-seguranca-de-alimentos/>. Acesso em: 28 set. 2020.

SANTA CASA DE FRANCA. Importância da higienização das mãos. Disponível em: <https://www.santacasadefranca.com.br/noticias/post/17/05/2017/importancia-da-higienizacao-das-maos#:~:text=A%20lavagem%20das%20m%C3%A3os%20%C3%A9,do%20ambiente%20em%20que%20estiver>. Acesso em: 24 set. 2020.

SÃO PAULO (Estado). Dicas contra covid-19. Disponível em: [https://www.saopaulo.sp.gov.br/guia-coronavirus/assets/images/DICAS\\_CONTRA\\_COVID-19.pdf](https://www.saopaulo.sp.gov.br/guia-coronavirus/assets/images/DICAS_CONTRA_COVID-19.pdf). Acesso em: 21 set. 2020.

UNIVERSIDADE TIRADENTES. Importância dos hábitos de higiene para evitar a propagação da pandemia. Disponível em: <https://portal.unit.br/blog/noticias/importancia-dos-habitos-de-higiene-para-evitar-a-propagacao-dapandemia/#:~:text=%E2%80%9CEla%20evita%20que%20a%20pessoa,mesmo%20ambiente%E2%80%9D%C2%0esclarece%20Wanessa>. Acesso em: 24 set. 2020.

# IMAGENS

Canva

Google Imagens