



Universidade Federal de Pelotas
Faculdade de Enfermagem

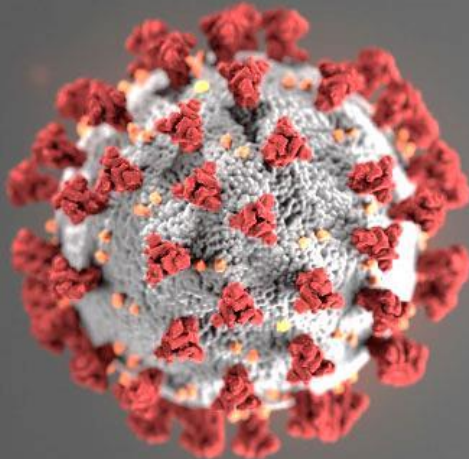


Cuidados com deslocamento: COVID-19

Acadêmicas de Enfermagem: Tuize Damé Hense e Ellen Costa Vaz

Coronavírus: COVID-19

O novo coronavírus é transmitido, principalmente, através do contato com uma pessoa infectada por meio de gotículas respiratórias expelidas pela tosse ou espirro, que podem ser inaladas, ou pela contaminação das mãos e superfícies. Por isso, devemos seguir algumas orientações básicas de cuidados visando a prevenção.



Fonte: google imagens

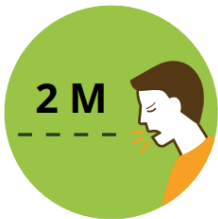
Cuidados básicos de prevenção



Higienizar com frequência as mãos até a altura dos punhos com água e sabão ou álcool em gel 70%.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos.

Cuidados básicos de prevenção



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Higienize com frequência o celular.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

Cuidados básicos de prevenção



Se estiver doente, evite aglomerações.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Caso apresente sintomas respiratórios e febre, busque orientação junto aos órgãos de saúde, conforme as recomendações oficiais do Ministério da Saúde.

Cuidados em ambientes com aglomeração de pessoas

Em locais com aglomeração de pessoas (transporte público), é preciso cuidados especiais:

- Mantenha-se a pelo menos 1 metro de distância de pessoas que estiverem tossindo ou espirrando;
- Se tossir ou espirrar, cubra o rosto com o braço dobrado. Isso evita que as secreções do corpo entrem em contato com superfícies ou com outras pessoas;



Fonte: google imagens



Cuidados em ambientes com aglomeração de pessoas

- Higienize as mãos com frequência, principalmente, após tocar superfícies que possam estar infectadas ou estar em locais com bastante fluxo de pessoas.
- Evite tocar olhos, nariz, boca e mucosas.
- Evite usar transporte público em horários de pico.



Fonte: Secretaria de saúde- RS

Cuidados em ambientes com aglomeração de pessoas

- Mantenha o ambiente bem ventilado
- As máscaras devem ser usadas somente por aqueles que já estão infectados pelo vírus, por profissionais da saúde ou por pessoas que estão com sintomas do coronavírus.
- As mesmas recomendações valem para qualquer local fechado, como o ambiente de trabalho.



Medidas de proteção para a ida ao mercado

- Nunca fique a menos de um metro de outra pessoa.
- Considere que sua mão está sempre suja. Nunca leve a mão à boca, ao olho, ao nariz ou aos cabelos.
- Pague suas compras no cartão. Evite moedas e notas de papel até depois da pandemia, sempre que possível.
- Guarde álcool gel e álcool líquido 70% com um rolo de papel toalha no carro. Coloque as compras no porta-malas e, em seguida, abra a porta do carro e passe álcool gel na mãos (ainda fora do veículo)
- Molhe uma folha de papel toalha com álcool líquido 70% e passe no volante, no freio de mão, na alavanca das marchas, na maçaneta interna da porta, nos controles dos vidros e nos controles do rádio.



Fonte: google imagens

Medidas de proteção para a ida ao mercado

- Não faça desinfecção do carro por fora. Considere sempre que o veículo está contaminado.
- Higienize os alimentos ao chegar em casa. Mergulhe as verduras e frutas em uma solução com água sanitária diluída (siga as instruções do rótulo) e depois enxágue com bastante água corrente.
- Passe álcool 70% em embalagens de alimentos que serão armazenadas.
- Higienize também os produtos não comestíveis. Limpe-os com álcool 70% ou deixe-os ao sol por pelo menos duas horas.



Fonte: google imagens

Ao chegar em casa

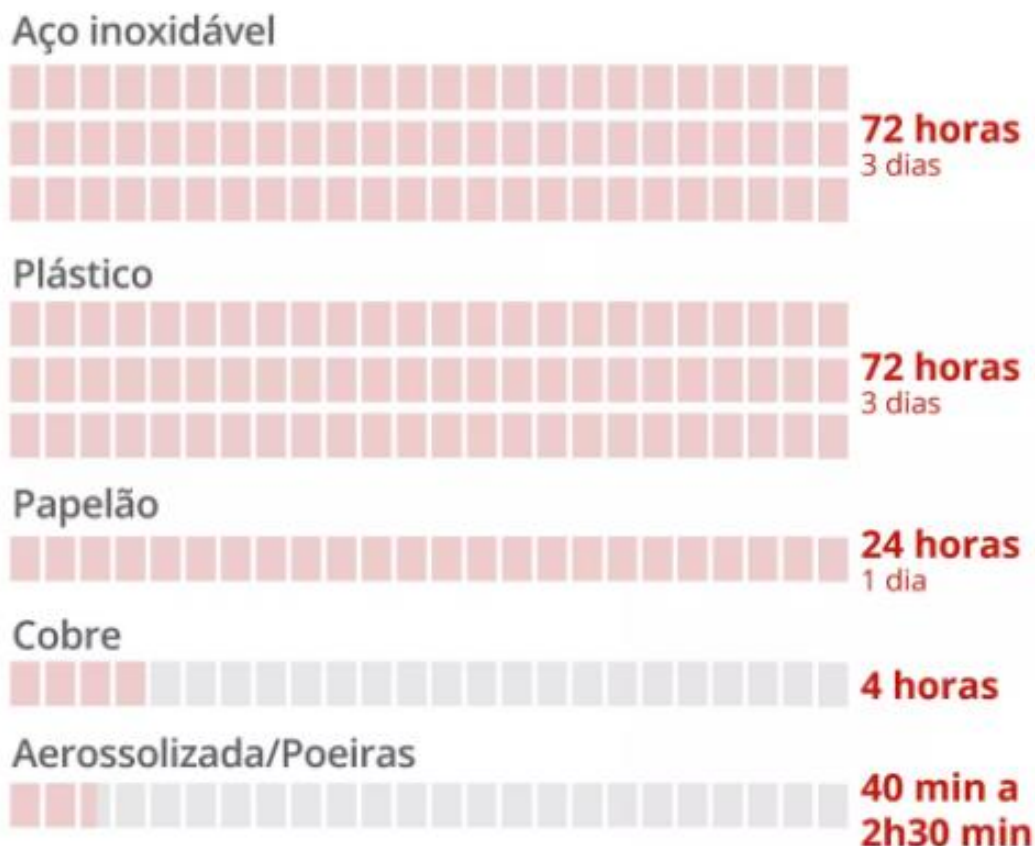
- Sempre que chegar em casa tire os sapatos, troque de roupa, lave as mãos e os braços (até o cotovelo).
- É fundamental ter uma roupa de rua. Guarde-a sempre no mesmo lugar e volte a vesti-la somente antes de sair. Não transite com ela pela casa.
- Passe álcool gel 70% uma vez por dia nas torneiras, maçanetas das portas, chaves de casa e do carro, celular e tablet, notebook, teclado e mouse.
- Em caso de dúvidas lave as mãos. A melhor maneira de combater epidemias é com o engajamento da comunidade. Cuide de você para cuidar de todos.



Fonte: google imagens

Quanto tempo o coronavírus sobrevive nas superfícies?

Sobrevida do coronavírus em superfícies



Não há estudos sobre a viabilidade deste vírus em diferentes tipos de **tecidos**, mas os trabalhos com outros patógenos apontam que, de forma geral, os vírus podem ter sobrevida de 72 a 96 horas, nestes.

Referências

- Coronavirus-COVID19. **Ministério da Saúde**, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/> Acesso em: 30 março de 2020
- SOBRE A COVID-19. **UFPEL COVID-19**: Universidade Federal de Pelotas, 2020. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/covid19/covid-19/> Acesso em 01 abril de 2020.
- Dicas de prevenção. **Secretaria de Saúde – RS**, 2020. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/coronavirus-prevencao> Acesso em: 01 de abril 2020.
- Que cuidados deve tomar quem usa transporte público, como ônibus, trens e metrô? **G1**, 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/02/28/que-cuidados-deve-tomar-quem-usa-transporte-publico-como-onibus-trens-e-metro.ghtml> Acesso em: 01 abril 2020.
- Galeria de cards. **Secretaria de Saúde – RS**, 2020. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/coronavirus-galeria-de-imagens> Acesso em 01 abril 2020.
- Covid-19: Orientações para ida ao supermercado. **UFPEL**, 2020. Disponível em: http://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2020/03/30/covid-19-orientacoes-para-ida-ao-supermercado/?fbclid=IwAR0T6QJpZAC8oyflzv_TGDFfMztfE8ny24FfeZ5eTkQ2JdFGOYLbTpGyeWY Acesso em: 01 abril 2020.
- Quanto tempo o coronavírus sobrevive nas superfícies? Estudo aponta que plástico e aço ampliam a sobrevivência. **G1**, 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/19/quanto-tempo-o-coronavirus-sobrevive-nas-superficies-estudo-aponta-que-plastico-e-aco-ampliam-a-sobrevivencia.ghtml> Acesso em: 01 abril 2020.