



# UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS FACULDADE DE ENFERMAGEM

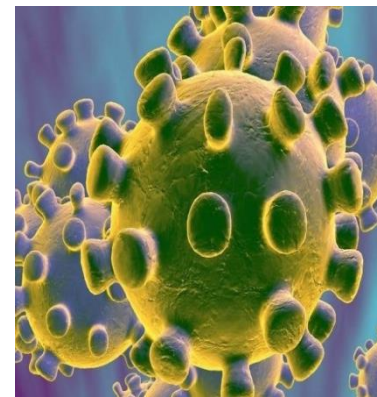


## Coronavírus (COVID-19) A importância da higiene

Acadêmicas: Ana Lúcia Specht, Milena Klumb

# O QUE É CORONAVÍRUS (COVID-19)?

- ❖ Tem esse nome devido sua semelhança com uma coroa, visto pela microscopia eletrônica;
- ❖ Identificado pela primeira vez em Wuhan (China), a doença é chamada de Covid-19;
- ❖ Em casos leves, causa sintomas de gripe;
- ❖ Nos casos mais graves, causa doença respiratória grave;
- ❖ Acomete principalmente a idosos e pessoas com co-morbidades, não excluindo indivíduos jovens e saudáveis.



# COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:



**Aperto de mãos  
(principal forma  
de contágio)**



**Gotículas  
de saliva**



**Espirro**



**Tosse**



**Catarro**



**Objetos ou superfícies  
contaminadas, como  
celulares, mesas, maçanetas,  
brinquedos, teclados  
de computador etc.**


## QUAIS OS SINTOMAS?

**Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.**



**SE VOCÊ ESTÁ COM SINTOMAS DE GRIPE, FIQUE EM CASA POR 14 DIAS E SIGA AS ORIENTAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR.**

**Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.**

<b>Sintomas</b>	<b>Coronavírus</b> Os sintomas vão de leves a severos	<b>Resfriado</b> Início gradual dos sintomas	<b>Gripe</b> Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

## COMO SE PROTEGER?



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



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



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. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

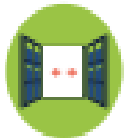
## COMO SE PROTEGER?



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



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



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

# HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS DE FORMA ADEQUADA

## **Finalidade:**

Remover os microrganismos que colonizam as camadas superficiais da pele.

## **Exemplos:**

Suor; oleosidade; células mortas; sujidades trazidas de outros ambientes, que podem favorecer a proliferação de microrganismos.

## **Duração:**

Recomenda-se que a higienização completa seja realizada de 40 a 60 segundos.



# HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS DE FORMA ADEQUADA



vídeo

# TÉCNICA DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

## Higienização Simples das Mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaobie as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.

# PRECAUÇÕES NO TRABALHO E EM CASA

- Carregue sempre um frasco de álcool gel em sua bolsa;
- Quando chegar ao seu destino, lave bem as mãos antes de tocar em algo;
- Entre sem sapatos;
- Lave suas roupas de trabalho separadas das demais;
- Troque lençóis e toalhas com mais frequência;
- Higienize mesas, cadeiras e outros móveis que são de uso comum (ex: maçanetas, corrimãos);
- Embalagens vindas de fora devem ser higienizadas antes de guardadas;
- Higienize celulares e óculos;
- Mantenha-se sem adornos e com os cabelos presos.



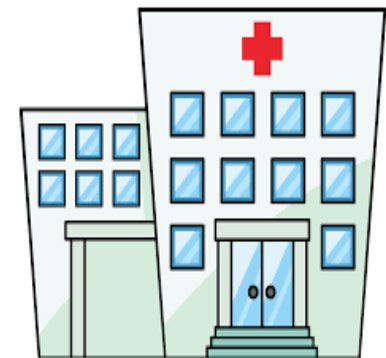
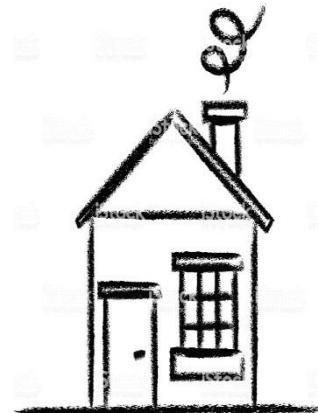


## QUANDO USAR MÁSCARA?

- ❖ Se estiver tossindo ou espirrando para evitar transmitir vírus para outras pessoas.
- ❖ Para pessoas saudáveis, use máscara somente se estiver cuidando de uma pessoa com doenças respiratórias.
- ❖ São eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente as mãos com água e sabão ou higienizadas com álcool em gel 70%.
- ❖ Após usar a máscara, descarte-a em local adequado e lave as mãos.
- ❖ Em todas as situações recomendadas, utilize a máscara do tipo cirúrgico. A máscara N95 é de uso dos profissionais de saúde e é fundamental para sua proteção. Há risco de faltar, caso a população compre também.

## O QUE FAZER SE SURGIREM SINTOMAS?

- ❖ Se você está com sintomas de gripe, fique em casa por 14 dias e siga as orientações do Ministério da Saúde para o isolamento domiciliar.
- ❖ Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.
- ❖ Disque Saúde 136 (SUS).



# REFERÊNCIAS


ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartaz higienização simples das mãos**. Disponível em: <[encurtador.com.br/agoll](https://encurtador.com.br/agoll)>. Acesso em 02 abr 2020.

\_\_\_\_\_. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segurança do paciente. **Higienização das mãos**. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/manuais/paciente\\_hig\\_maos.pdf](http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/manuais/paciente_hig_maos.pdf)>. Acesso em 27 mar 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. 2020. Sobre a doença. **O que é coronavírus?**. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#transmissao>>. Acesso em 27 mar 2020.

Manual da limpeza contra o coronavírus: veja cuidados que devemos ter dentro de casa. **Fantástico, G1**, Rio de Janeiro, 22 mar 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/03/22/manual-da-limpeza-contra-o-coronavirus-veja-cuidados-que-devemos-ter-dentro-de-casa.ghtml>>. Acesso em 27 mar 2020.

SÁFADI, M. A. P. **Novo Coronavírus (COVID-19)**. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Infectologia, 2020. Disponível em: <[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/22340d-DocCientifico\\_-\\_Novo\\_coronavirus.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22340d-DocCientifico_-_Novo_coronavirus.pdf)>. Acesso em 27 mar 2020.



Se vamos  
nos contagiar de algo  
que seja de fé,  
esperança e *amor*.