

DICAS PARA SE PROTEGER DA COVID 19

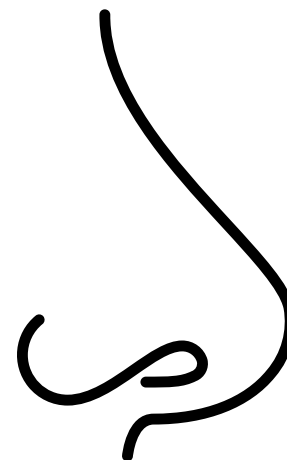
PROFESSOR DR. LUIZ CARLOS GEBRIM DE PAULA COSTA



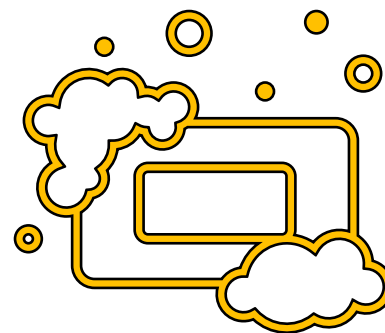
<https://imunociencia.imunociencia.com/>

DICAS PARA A POPULAÇÃO NÃO SE INFECTAR POR DOENÇAS DE TRANSMISSÃO PELAS VIAS RESPIRATÓRIAS

- ✓ COVID-19
- ✓ Vírus influenza/gripe: A, B, C e D.
- ✓ Coqueluche
- ✓ Meningite meningocócica
- ✓ Tuberculose
- ✓ Doença pneumocócica
- ✓ *Haemophilus influenzae* tipo b



LAVAR AS MÃOS FREQUENTEMENTE



USANDO UM SABONETE COMUM

1. Esfregar bem as palmas das mãos e os dedos;
2. Esfregar entre os dedos;
3. Esfregar as pontas dos dedos e as unhas;
4. Lavar com água corrente até retirar todo o sabão (sabonete);
5. Enxugar bem com um pano limpo ou papel toalha.

Lave as mãos:

- ⦿ Antes e depois de preparar alimentos;
- ⦿ Antes de se alimentar;
- ⦿ Após usar o banheiro;
- ⦿ Após tossir ou espirrar;
- ⦿ Após usar o transporte público;

<https://imunociencia.imunociencia.com/>

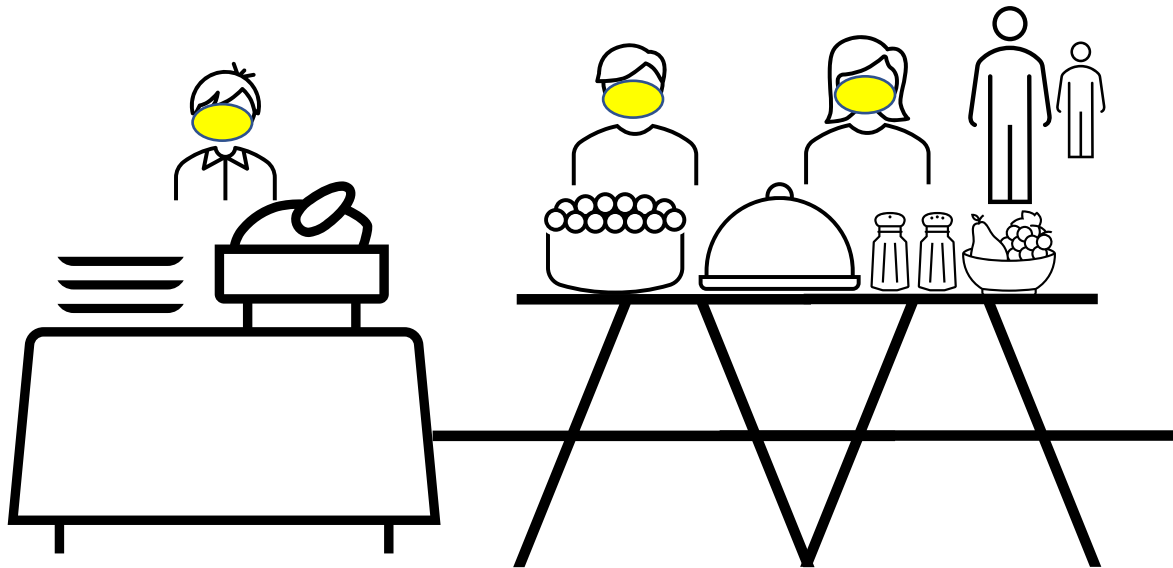
ETIQUETA

- ✓ **USE** lenço descartável para higiene nasal;
- ✓ **CUBRA** o nariz e boca ao espirrar ou tossir;

<https://imunociencia.imunociencia.com/>



QUANDO FOR EM UM RESTAURANTE *SELF-SERVICE*



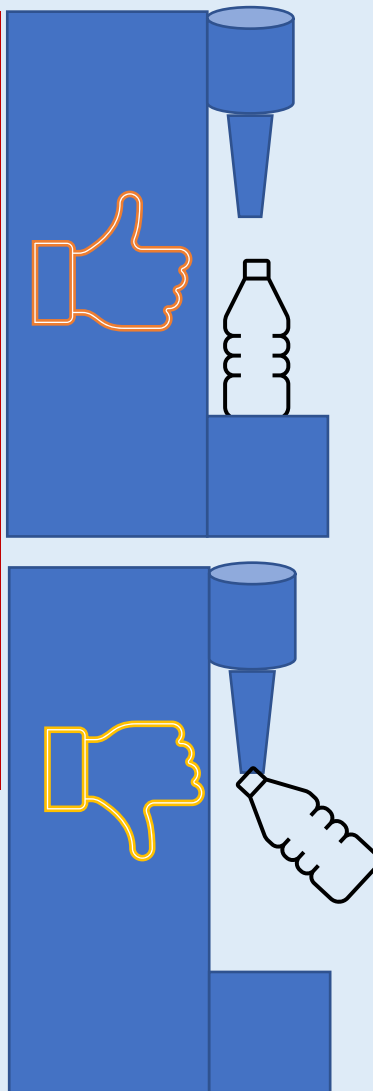
- ✓ Use máscara
- ✓ Higienize a mão com álcool 70% ou água e sabão



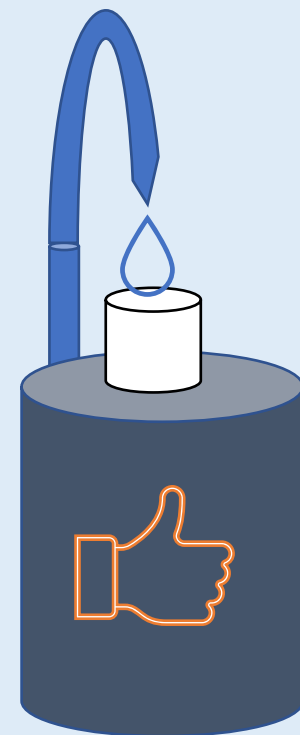
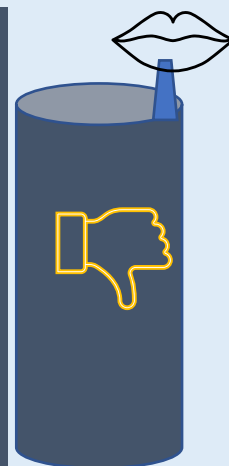
- ✓ Utilize luvas
- ✓ Não converse
- ✓ Evite aglomerações na pista e na fila

QUANDO FOR USAR UM BEBEDOURO PÚBLICO

evite o contato com a haste/torneira



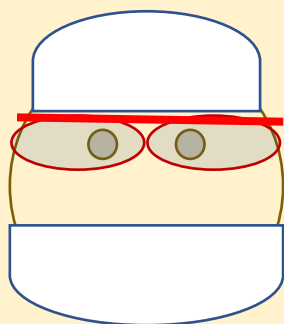
evite a aproximação da boca



- ✓ Higienizar frequentemente os bebedouros utilizando álcool 70% ou hipoclorito de sódio 0,01% v/v;
- ✓ É recomendado que o usuário utilize seu próprio copo armazenando em local particular;
- ✓ É recomendado que o usuário utilize copos descartáveis;
- ✓ Nunca beba água diretamente do bebedouro;
- ✓ Não utilize bebedouros de aproximação da boca com o jato de água.

BARES, LANCHONETES E RESTAURANTES

ORIENTAÇÃO E SUPERVISÃO DOS FUNCIONÁRIOS SOBRE PROCEDIMENTOS DE HIGIENE!



EPIs



✓ Os funcionários devem lavar as mãos frequentemente:

- pias com água, sabão, papel-toalha e álcool gel 70%;

✓ Funcionários devem usar luvas, máscaras e óculos (EPIs);

- O uso desses EPIs não descarta os cuidados básicos de higiene- lavagem frequente e correta das mãos;

- Não reutilizar luvas descartáveis

- O uso de luvas permite o acúmulo de microrganismos na superfície das mãos- ao retirar as luvas é necessário lavar as mãos;

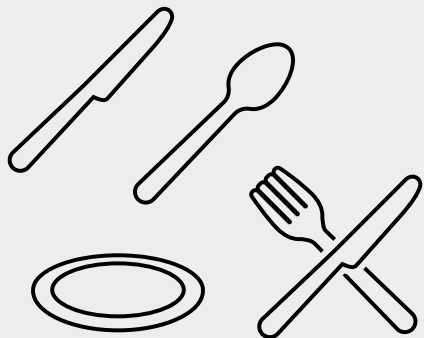
✓ Os funcionários devem evitar tocar suas bocas e olhos;



BARES, LANCHONETES E RESTAURANTES

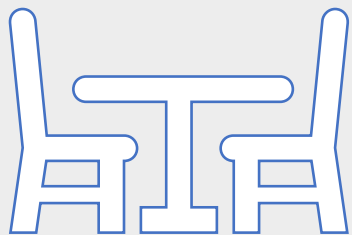
ORIENTAÇÃO E SUPERVISÃO DOS FUNCIONÁRIOS SOBRE PROCEDIMENTOS DE HIGIENE!

máquinas de lavar
louças



**Temperatura de
lavagem:** 55°C - 65°C

**Temperatura da
água de enxágue:**
80°C - 90°C



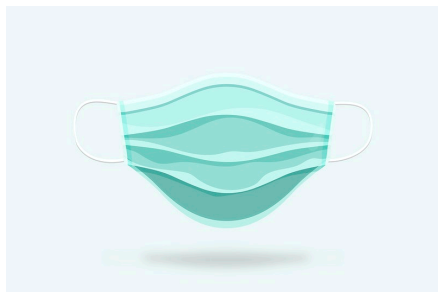
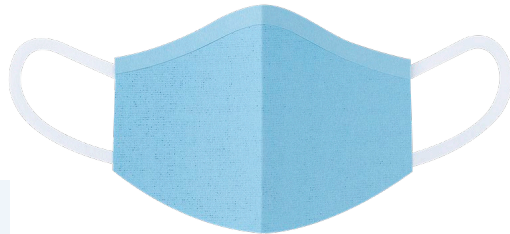
✓ Higienização de pratos, copos e talheres:

- Sempre usar luvas ao manipular utensílios sujos: restos de alimentos, guardanapos, talheres e copos;
- O recomendado para a lavagem de louças (**de pratos, copos e talheres**) é a utilização de máquinas de lavar louças (seguindo as instruções de temperatura e para lavagem e enxágue corretas);
- Se o estabelecimento não possuir máquina de lavar louças: o funcionário deve lavar os utensílios sujos com detergente adequado para este uso e finalizados com sanitizante;

✓ Oferecer talheres e copos (ideal descartável) higienizados e embalados para os clientes;

✓ Limpar e desinfetar regularmente superfícies- mesas e balcões

USO CORRETO DE MÁSCARAS FACIAIS DE PROTEÇÃO (uso não profissional)



- ✓ Use a máscara em ambientes **PÚBLICOS** trabalho, prédios e instalações comerciais, escolas, transporte público, bares e restaurantes;
- ✓ A máscara é de uso individual- **PESSOAL**
- ✓ Se estiver doente use a máscara o tempo todo;
- ✓ A máscara deve cobrir a boca, o nariz e o queixo: **NÃO** deixe espaços nas laterais, deve ficar bem ajustada no rosto;
- ✓ É aconselhável não usar a máscara por mais de 3 horas seguidas;
- ✓ Máscaras úmidas (saliva) não são eficientes na proteção;
- ✓ Para colocar ou retirar a máscara: utilize o **elástico** ou a **fita** de amarrar. **NÃO TOQUE NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**;
- ✓ Lave as mãos antes e depois de usar a máscara;
- ✓ A máscara deve ser usada sempre por profissionais de saúde;

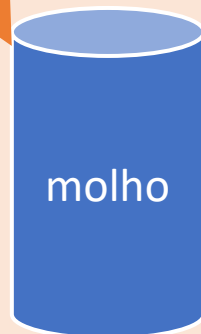
<https://imunociencia.imunociencia.com/>

USO CORRETO DE MÁSCARAS FACIAIS DE PROTEÇÃO

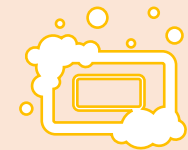
COMO LAVAR!

- Lave as máscaras separado das outras roupas;
- Deixar de molho por 30 minutos: em uma mistura de 1 parte de água sanitárias (2% - 2,5%) com 50 partes de água potável;
- Lavar com água e sabão;
- Espere secar para usar;
- Descarte a máscara se ela estiver deteriorada ou desgastada.

- ✓ EXISTEM MÁSCARAS DESCARTÁVEIS E DE TECIDO;
- ✓ As máscaras descartáveis não devem ser reutilizadas;
- ✓ As máscaras de tecido “caseiras” não são consideradas Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas funcionam como uma barreira física contra gotículas que podem estar contaminadas;
- ✓ As máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas;
- ✓ **Descarte: em um saco papel ou plástico fechado ou em uma lixeira com tampa.**



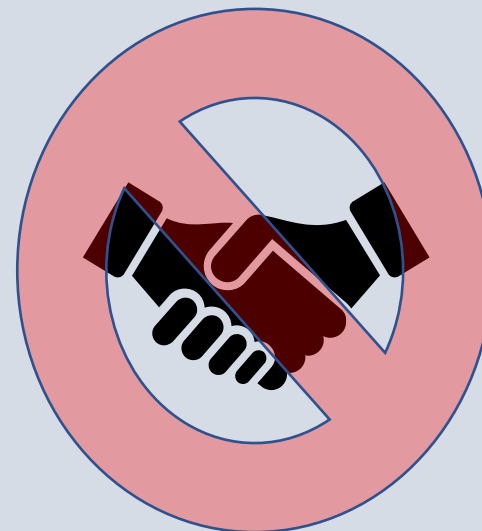
Misture 10ml
de água
sanitária com
500ml de água
potável



Noções de higiene para o convívio público



✓ Quando estiver conversando com outra pessoa não tire a máscara facial;

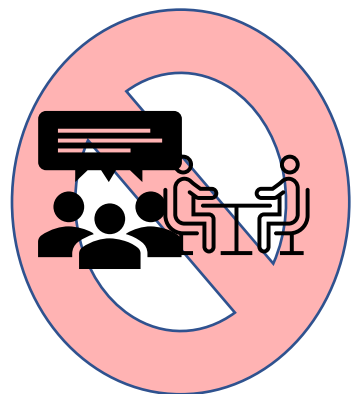


✓ Evite aperto de mãos

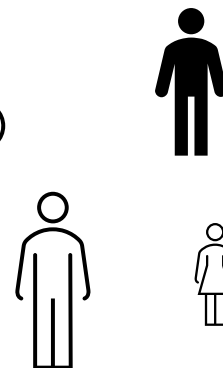
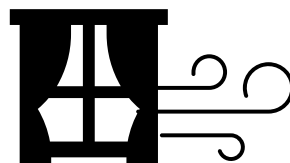


✓ Em filas fique distante das outras pessoas: 2 metros é o recomendado

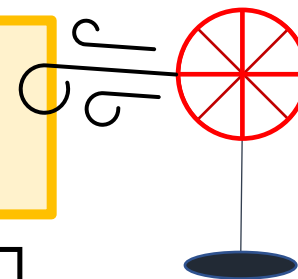
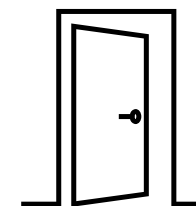
Noções de higiene para o convívio público



✓ Substitua as reuniões profissionais, quando possível, por reuniões *on line*



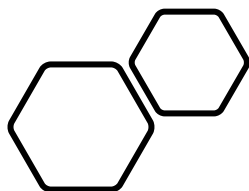
✓ Locais públicos devem ser bem ventilados



✓ Evite aglomerações desnecessárias

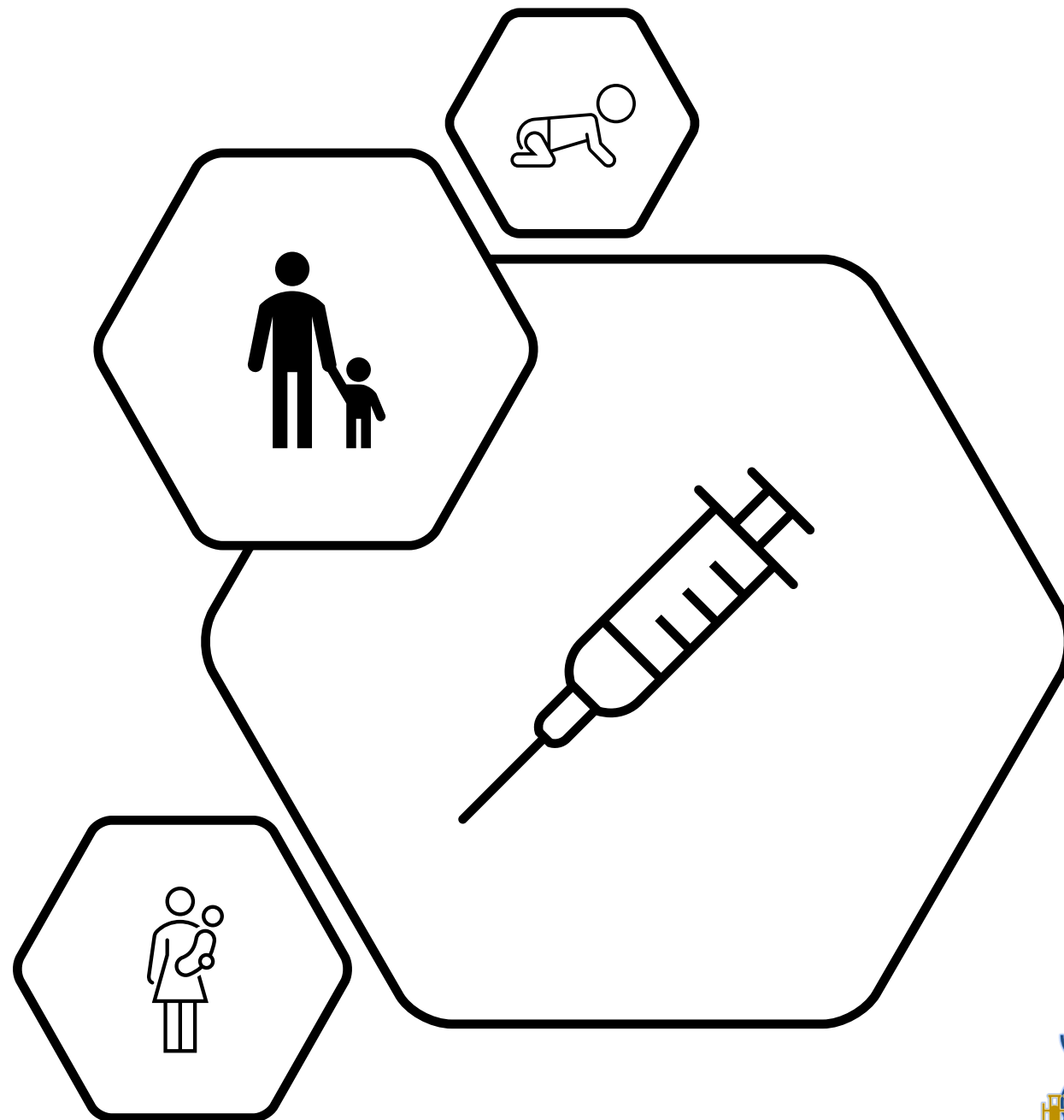


✓ Higienize as alças dos carrinhos e cestas de compras



VACINAS

<https://imunociencia.imunociencia.com/>



Criança (ao nascer)

BCG: Previne tuberculose (miliar e meníngea)

Criança (2 meses)

Penta: Previne coqueluche e infecções causadas pelo *Haemophilus influenzae B*

Pneumocócica 10 Valente (conjugada): Previne a pneumonia, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo

Criança (3 meses)

Meningocócica C (conjugada): Previne Doença invasiva causada pela *Neisseria meningitidis* do sorogrupo C

Criança (4 meses)

Penta: Previne coqueluche e infecções causadas pelo *Haemophilus influenzae B*

Pneumocócica 10 Valente (conjugada): Previne pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo

Criança (5 meses)

Meningocócica C (conjugada): Previne doença invasiva causada pela *Neisseria meningitidis* do sorogrupo C

Criança (6 meses)

Penta: Previne coqueluche e infecções causadas pelo *Haemophilus influenzae B*

Criança (12 meses)

Pneumocócica 10 Valente (conjugada): Previne pneumonia, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo

Meningocócica C (conjugada): Previne doença invasiva causada pela *Neisseria meningitidis* do sorogrupo C

Criança (15 meses)

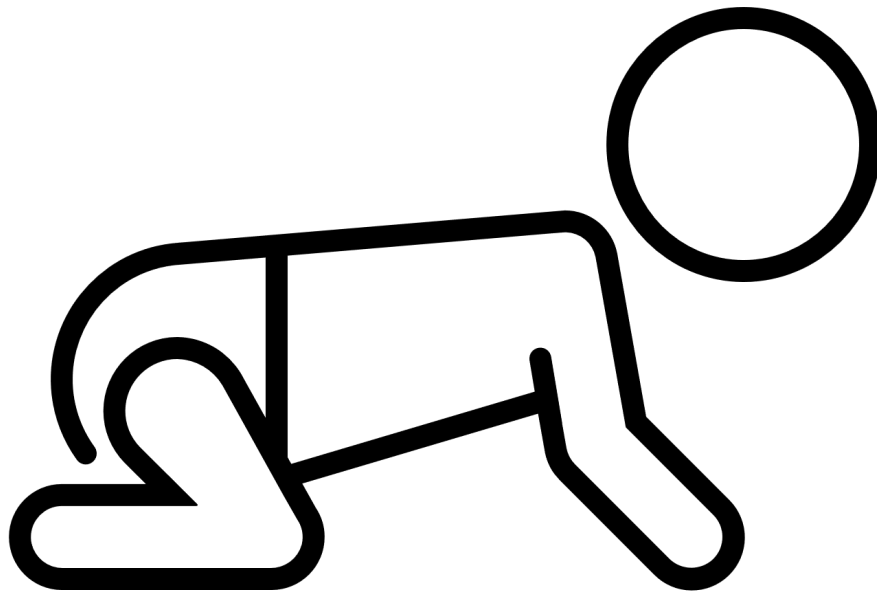
DTP: Previne a coqueluche

Criança (4 anos)

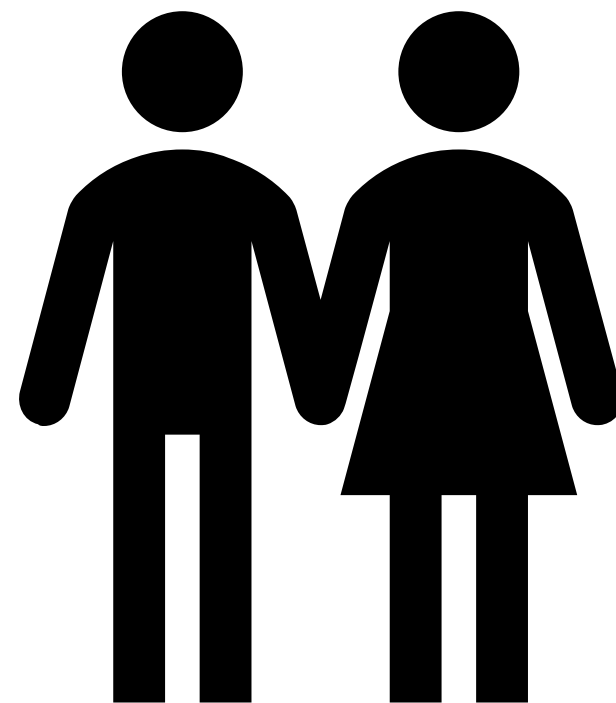
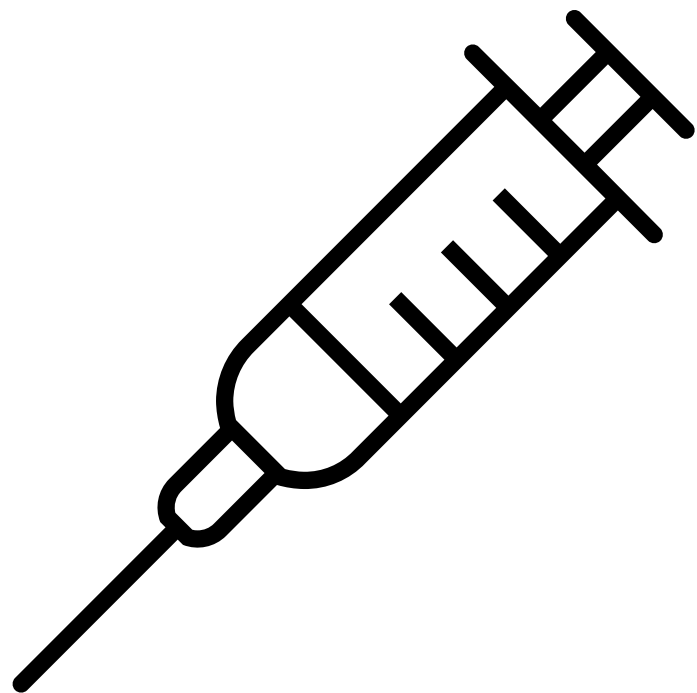
DTP: Previne a coqueluche

CRIANÇAS: 6 meses a 5 anos

Deverão tomar uma ou duas doses da vacina influenza durante a Campanha Anual de Vacinação da Gripe.



VACINAS





ADULTO: 20 A 59 ANOS DE IDADE

Pneumocócica 23 Valente: Previne pneumonia, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo



IDOSO: ACIMA DE 60 ANOS

Pneumocócica 23 Valente: Previne pneumonia, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo

Influenza – Uma dose (anual)



**SIGA AS ORIENTAÇÕES DO
MINISTÉRIO DA SAÚDE**
<https://covid.saude.gov.br/>

SIGA AS ORIENTAÇÕES DAS AUTORIDADES SANITÁRIAS LOCAIS
<https://www.uberlandia.mg.gov.br/coronavirus/>