



COVID - 19 - CORONAVÍRUS

**CUIDADOS SANITÁRIOS BÁSICOS DURANTE
O ISOLAMENTO DOMICILIAR NO
ENFRENTAMENTO DA COVID-19**

Março/2020



CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
SOCIAIS E AGRÁRIAS - UFPB





COVID - 19 - CORONAVÍRUS

ELABORAÇÃO:

CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA - CAVN/UFPB

EQUIPE ORGANIZADORA:

Autoras

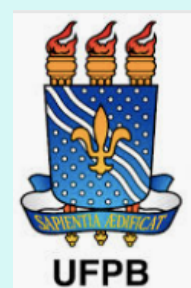
Dra. Catherine Teixeira de Carvalho
Dra. Amanda Marília da Silva Sant'Ana
Dra. Isabelle de Lima Brito Polari
(Docentes - CAVN/UFPB)

Dra. Kataryne Árabe Rimá de Oliveira
Pós doutoranda - UFPB

Design Gráfico

Anny Caroline dos Santos
Dra. Catherine Teixeira de Carvalho

APOIO:



Março/2020



CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
SOCIAIS E AGRÁRIAS - UFPB





COVID - 19 - CORONAVÍRUS

Ficha Catalográfica elaborada na Seção de Processos Técnicos
Biblioteca Setorial de Bananeiras – UFPB/CCHSA
Bibliotecária – Documentalista Laís Santos CRB 15/785

C331c Carvalho, Catherine Teixeira de.

Cuidados sanitários básicos durante o isolamento domiciliar no enfrentamento da covid -19 / Catherine Teixeira de Carvalho; Amanda Marília da Silva Sant'Ana; Isabelle de Lima Brito Polari; Kataryne Árabe Rimá de Oliveira. – Bananeiras: UFPB, 2020.

20 p.; il.

1. Controle e prevenção de doenças transmissíveis (infecciosas, contagiosas) 2. Covid -19. 3. Cartilha informativa I. Universidade Federal da Paraíba. III. Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias. IV. Título.

UFPB/CCHSA/BS

CDU 614.4

1.0 QUE É CORONAVÍRUS?

A doença provocada pelo novo Coronavírus é denominada oficialmente como **COVID-19**, sigla em inglês para "coronavirus disease 2019" (doença por coronavírus 2019, na tradução). Vírus que causa doença respiratória pelo agente coronavírus, com casos recentes registrados na China e em outros países. Quadro pode variar de leve a moderado, semelhante a uma gripe. Alguns casos podem ser mais graves, por exemplo, em pessoas que já possuem outras doenças. Nessas situações, pode ocorrer síndrome respiratória aguda grave e complicações. Em casos extremos, pode levar a óbito.

COMO OCORRE A TRANSMISSÃO:



ESPIRRO



TOSSE



CATARRO



GOTÍCULAS
DE SALIVA



CONTATO FÍSICO
COM PESSOA
INFECTADA



CONTATO COM
SUPERFÍCIES
CONTAMINADAS

Fonte: www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus

2. COMO SE PREVENIR CONTRA O COVID-19?

Adotando todos os cuidados básicos citados abaixo:



HIGIENE PESSOAL

COMO LAVAR AS MÃOS?

Lave as mãos frequentemente com água e sabão e use antisséptico de mãos à base de álcool gel 70%, principalmente após tossir ou espirrar, depois de cuidar de pessoas doentes, após ir ao banheiro e antes/depois de comer.

CASO NÃO TENHA O ÁLCOOL GEL A 70%, O QUE POSSO FAZER?

A higiene correta das mãos com água e sabão neutro já combate a transmissão do vírus.

QUANDO LAVAR AS MÃOS?

- Ao chegar do trabalho e antes de iniciar qualquer atividade;
- Depois de utilizar o sanitário, tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- Depois de usar panos ou materiais de limpeza;
- Depois de recolher lixo ou outros resíduos;
- Sempre que tocar em sacarias, caixas, garrafas, sapatos e etc;
- Depois de manusear alimentos crus ou não higienizados;
- Antes de iniciar o manuseio de alimentos prontos;
- Depois de tocar em alimentos estragados;
- Depois de manusear dinheiro.



HIGIENE PESSOAL

COM O QUE LAVAR AS MÃOS?

Água e quantidade de sabão neutro ou sabonete suficiente para espalhar a espuma por toda a superfície das mãos.

ALGUMA PROVIDÊNCIA ANTERIOR À LAVAGEM PROPRIAMENTE DITA?

Sim! Retirar anéis e pulseiras.






HIGIENE PESSOAL

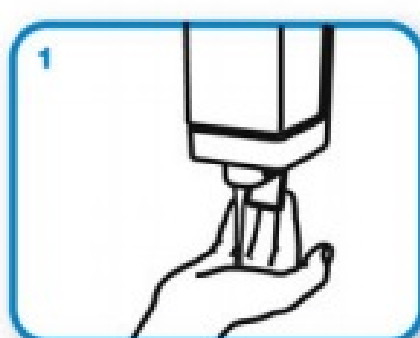
POR QUANTO TEMPO?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, as mãos devem ser esfregadas por pelo menos 20 a 30 segundos. Por isso, segue o procedimento correto de lavagem das mãos, conforme recomendado pela Organização Mundial de Saúde – OMS (2020).

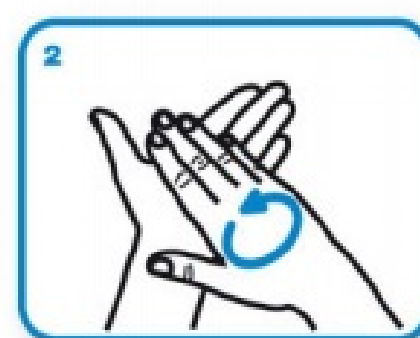
 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



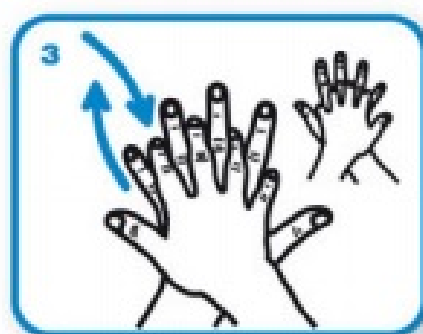
0 Molhe as mãos com água



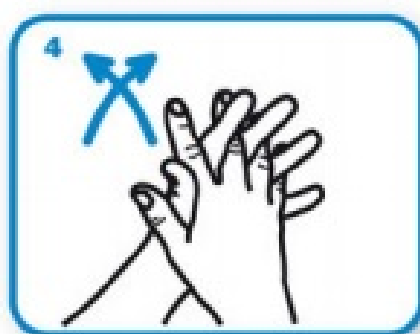
1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



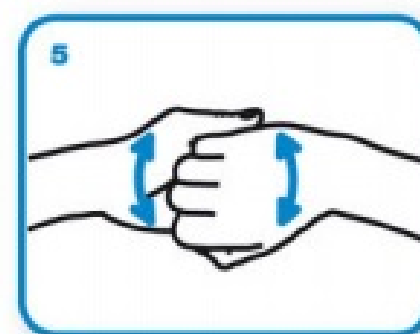
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



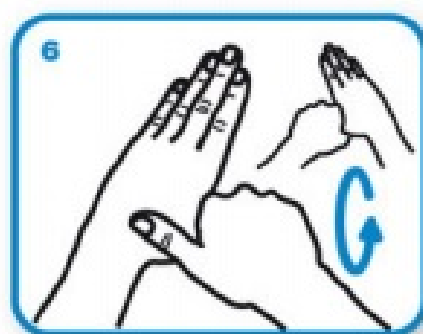
3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



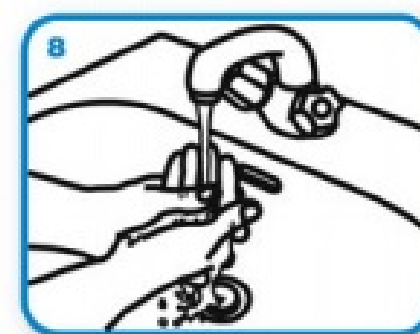
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



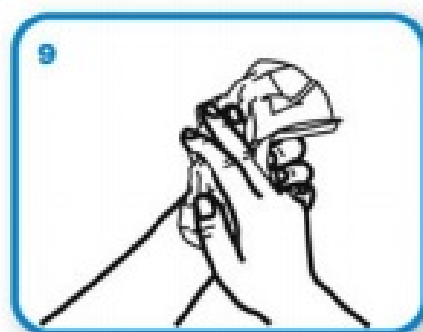
6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



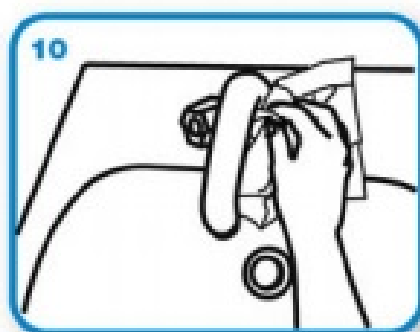
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



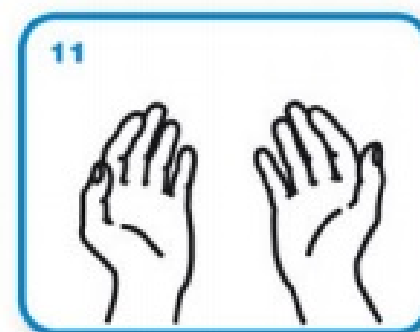
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.



HIGIENE PESSOAL

DICAS DE HIGIENE PESSOAL

- Utilizar material de higiene pessoal individualizado;
- Tomar banho diariamente e principalmente caso necessite se ausentar de casa ao voltar;
- Retirar as roupas e os sapatos assim que entrar em casa e fazer a higienização correta de todas as áreas expostas;
- Trocar a roupa de cama frequentemente;
- Manter as unhas sempre limpas e preferencialmente curtas;
- Evitar passar as mãos na orelha, nariz, boca (na face, em geral).

REALIZAR
ETIQUETA
RESPIRATÓRIA



✓ Utilizar lenço descartável para higiene nasal; cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir; e evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca.



✓ Não compartilhar alimentos, utensílios e objetos pessoais.



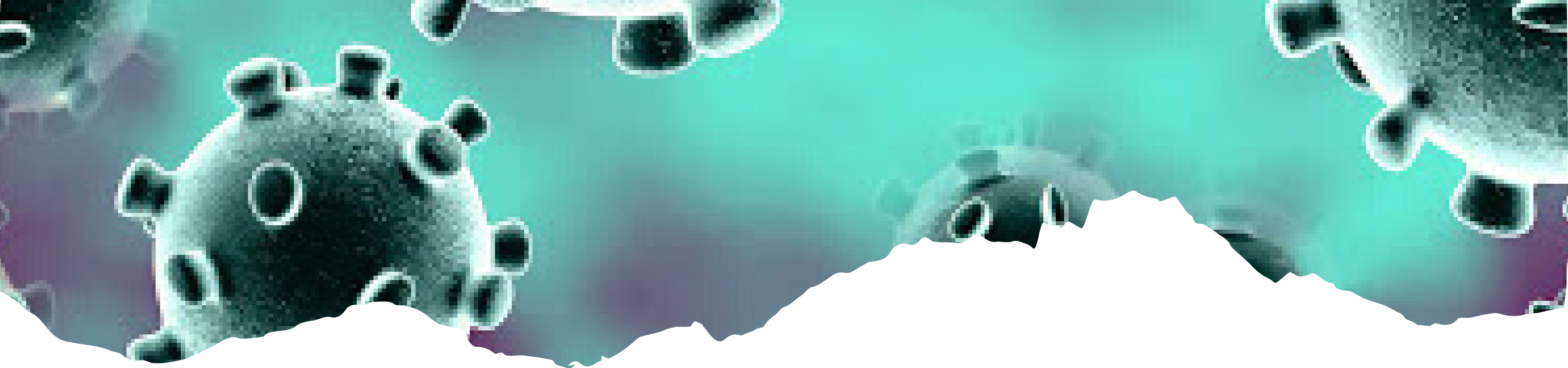
✓ Higienizar as mãos após tossir ou espirrar.



PROTOCOLO DE SEGURANÇA AO SAIR DE CASA

Em estudo publicado pela revista científica "New England Journal of Medicine", o coronavírus sobrevive até três dias em algumas superfícies, como plástico ou aço. Confira as dicas para evitar contaminação.

1. Ao sair, coloque uma vestimenta de manga longa.
2. Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis e correntinhas.
3. Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara, pouco antes de sair.
4. Evite utilizar o transporte público.
5. Se sair com seu pet, tente evitar que se esfregue contra superfícies externas.
6. Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies.
7. Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro de lata de lixo.
8. Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos.
9. Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente, higienize suas mãos.
10. Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.
11. Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.
12. Mantenha distância das pessoas.



HIGIENE DOS ALIMENTOS

Os alimentos percorrem um grande caminho até chegar à sua mesa. Eles estão expostos a diversos tipos de contaminações durante o cultivo, nos locais onde ficam armazenados, no transporte e quando são manipulados por feirantes ou funcionários de supermercados.

Uma das grandes dúvidas em relação à transmissão do novo coronavírus é sobre a contaminação de alimentos. Veja!

A transmissão do coronavírus ocorre principalmente através de secreções respiratórias. O risco de transmissão por alimentos vai ocorrer se ele tiver sido exposto à estas secreções nasais. O vírus pode permanecer vivo durante horas em diversas superfícies de contato com os alimentos, mas é inativado se o alimento for higienizado corretamente.

A boa notícia é que a higienização correta dos alimentos antes de guardá-los na geladeira, fruteira ou despensa permite que você possa consumi-los sem grandes preocupações.





HIGIENE DOS ALIMENTOS

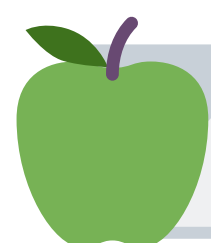
Então, vamos lá aprender a higienizar corretamente os alimentos?

Alimentos consumidos *in natura* Exemplo: folhas e frutas

Retirar as partes estragadas ou que não serão utilizadas (manualmente ou com uma faca limpa). Lavar em água corrente e potável para retirar sujeiras, parasitas e pequenos insetos e depois deixar de molho em solução clorada por 15 minutos, em média. Em seguida, enxaguar em água corrente e potável. Seque bem com papel-toalha ou pano de prato limpo. Guarde em geladeira em saco plástico fechado ou em um recipiente com tampa.



Fonte: <https://saberhortifruti.com.br/higienizacao-de-hortifruti/>



HIGIENE DOS ALIMENTOS

Como fazer a solução clorada?

A solução clorada deve ser elaborada de acordo com as instruções de uso do fabricante, que estão contidas no rótulo. Essa solução deve ser de uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água potável.



Solução Clorada



Para cada 01 litro
de água



01 colher (sopa)
de água sanitária

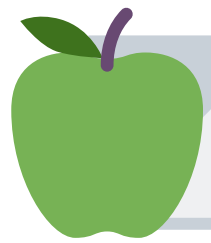
*Esta preparação é para água sanitária com concentração de 2,5%.
Quando a concentração for menor, deve-se dobrar a quantidade de água sanitária.
O valor de concentração está no rótulo da embalagem.*

Fonte: <http://www.priscilavargas.com.br/higienizacao-de-hortifruti-existe- apenas-uma-forma-correta/>

ATENÇÃO: Esta preparação é para água sanitária com concentração de 2,5%. A concentração pode ser diferente e deve-se observar no rótulo da embalagem.

Alimentos que vêm em embalagens: Aplique álcool a 70% com pano limpo ou papel toalha em embalagens.





HIGIENE DOS ALIMENTOS

Outras atitudes da rotina diária que envolve a manipulação e preparo de alimentos:

- Alimentos comprados fora da embalagem (a granel) e que podem ser consumidos crus devem passar por uma cocção (assar, cozinhar, torrar) antes de serem consumidos;
- As frutas expostas em feira podem ser contaminadas pela manipulação constante e pelas pessoas falando em cima. Desta forma, não prove pedaços de fruta na feira;
- Alimentos minimamente processados, como alguns legumes e frutas que já vêm porcionados para serem comidos crus, foram manipulados e não é possível desinfetá-los em solução clorada. Desta forma, evite comprá-los. E caso compre, utilize-os apenas em preparações que serão cozidas;
- Carnes e pescados devem ser consumidos cozidos (Exemplo: comidas japonesas com pescados crus e que são bastante manipulados devem ser evitadas);
- Para armazenar por mais tempo alguns legumes, tubérculos ou raízes, tais como inhame, macaxeira, batata inglesa: faça um pré-preparo utilizando forno ou um leve cozimento, sem finalizá-los. Separe em porções e congele por até 3 meses;
- Não compartilhe copos, talheres e pratos sem higienizar corretamente: lave com água quente e sabão e borrife álcool ao final;
- A pessoa que preparar as refeições da casa deve ser, preferencialmente, aquela que não esteja doente. Mesmo assim, deve evitar conversar, cantar ou falar durante o preparo da comida;
- Se a pessoa que preparar as refeições da casa estiver com sintomas de Covid-19, deve cozinhar sempre de máscara;
- As garrafas de uso individual devem ser deixadas em solução clorada por 10 minutos todos os dias após o uso.



HIGIENE DOS ALIMENTOS



ATENÇÃO!

- Se as mãos não estiverem limpas, elas podem contaminar os alimentos. Só fazer a higienização dos alimentos com o produto à base de cloro não resolve.
- A superfície de trabalho na cozinha deve ser mantida sempre limpa. Pode-se utilizar com água sabão e em seguida desinfetar com álcool 70% ou água fervente.
- Utilizar certos produtos químicos para desinfetar os alimentos não é uma boa ideia, pois pode trazer riscos à saúde dependendo do tipo de produto, pois eles podem ser absorvidos de forma mais intensa no alimento.
- Vinagre e limão, apesar de não trazerem riscos à saúde, não são considerados eficientes na higienização dos alimentos. O hipoclorito de sódio é a solução recomendada para essa finalidade.



HIGIENE DO DOMÍLIO

Para prevenir infecções pelo novo coronavírus deve-se realizar a correta limpeza e desinfecção de:

- Superfícies e objetos (superfícies de móveis, maçanetas, corrimão, interruptores de luz, etc);
- Equipamentos (principalmente os de uso comum, como liquidificadores, cafeteiras, filtros);
- Utensílios domésticos, com o uso de produtos de limpeza adequados.

Sempre realizar a higienização completa =
LIMPEZA + DESINFECÇÃO;



Dar preferência

Saneantes classificados nas categorias “Água Sanitária” e “Desinfetante para Uso Geral”, tais como hipoclorito de sódio (0,1%) ou álcool em concentração de 70%;

“Hipoclorito de sódio em concentração de 0,1% foi eficaz contra coronavírus em 1 minuto de ação desinfetante em superfícies”

(KAMPF et al., 2020)

MAIS DICAS PARA AUXILIAR NESSE PROCESSO:

- É fundamental seguir as instruções contidas no rótulo do produto quanto à forma de uso, cuidados e equipamentos necessários para sua aplicação;
- Álcool em gel (produzidos à base de etanol, na forma gel e em concentração de 70%), também serve para limpar objetos como cadeiras, maçanetas, etc; .
- Ambientes, superfícies, equipamentos, utensílios devem receber limpeza e desinfecção sistemática e em maior frequência;
- Ambientes comuns da casa, como banheiros e cozinha, devem está bem ventilados e deve-se manter uma higienização mais rigorosa

E quais os procedimentos corretos? EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS



1 Lavar com água e detergente



2 Desinfetar com solução clorada ou álcool 70%



3 Enxaguar em água corrente e/ou deixar secar

OBSERVAÇÃO:

- ✓ Se utilizar água sanitária (sem alvejante), para desinfetar deve-se diluir 50 mL em 1 L de água;
- ✓ Após uso de Álcool 70% não é necessário realizar o enxague.



AMBIENTES DOMICILIARES



1. Retirar as sujidades sólidas;
2. Lavar com água e sabão adequado;
3. Enxaguar;
4. Lavar com solução desinfetante em concentrações específicas e deixar agir por 15 minutos;
5. Enxaguar/secar.

Dica: Panos e esponjas usados para limpeza do ambiente não devem ser usados em utensílios ou mesas.



ATENÇÃO!

A ANVISA NÃO recomenda uso de produtos caseiros para prevenção contra o Covid-19. Além da ineficácia, eles podem colocar a sua saúde e a de outras pessoas em risco.

3. PERGUNTAS E REPOSTAS FREQUENTES



1.0 coronavírus é um vírus possivelmente criado em laboratório?

R- De acordo com estudo recente na revista Nature Medicine, o vírus NÃO é uma construção de laboratório ele se originou de seleção natural.

2. Qual é o período entre o momento em que uma pessoa é infetada e o desenvolvimento de sintomas?

R- De acordo com a Organização Mundial da saúde o período de incubação do coronavírus (desde a infecção até os primeiros sintomas) pode ser de 2 a 14 dias.

3. Quais são os sintomas do Covid-19?

R- Os sinais e sintomas do coronavírus são semelhantes a um resfriado. Os principais sintomas conhecidos até o momento são febre, tosse e dificuldade para respirar. No entanto, alguns estudos têm reportado possibilidades de pacientes portadores do Covid-19 serem assintomáticos, ou seja, estarem infectados pelo vírus, mas não apresentarem sintomas.

4. Como diferenciar uma gripe comum do coronavírus?

R- Como os sintomas são semelhantes, a identificação do coronavírus é através de exame laboratorial.

3. PERGUNTAS E REPOSTAS FREQUENTES



5. Em quais casos deve-se usar máscara?

R-Não há recomendação para uso de máscaras para a população em geral. Apenas as pessoas contaminadas com o vírus ou com algum sintoma gripal que possa ser confundir com a Covid-19 devem usar máscara, de modo a impedir que se espalhe ao tossir, espirrar ou ao falar.

6. A transmissão só pode ocorrer a partir de indivíduos com sintomas da doença?

R-Não. Em estudo recente da Science, avaliando o potencial pandêmico dessa doença observou-se que 86% das infecções não são diagnosticadas, da mesma forma que 79% das transmissões documentadas aconteceram a partir de pessoas assintomáticas.

7. Existe uma vacina disponível para o coronavírus?

R-Nenhuma vacina está disponível até este momento. Controlar a infecção e impedir a disseminação do 2019-nCoV é a principal intervenção em uso.

8. O coronavírus pode matar?

R-O óbito pode ocorrer em virtude de complicações da infecção ou devido a situações de vulnerabilidade (idosos, indivíduos imunodeprimidos ou situações de comorbidades associadas: diabetes, hipertensão, obesidade entre outras).

9. Qual a importância de fazer a notificação dentro de 24 horas?

R-O Covid-19 suspeito e/ou confirmado precisa ser registrado no sistema oficial do Ministério da Saúde para que os gestores de saúde realizem o monitoramento e as ações recomendadas.

3. PERGUNTAS E REPOSTAS FREQUENTES



10. Por que o álcool a 70% é mais eficaz?

R- Pelo fato dele apresentar concentrações ideais de água necessária para conduzir o álcool ao interior do microrganismo, além de retardar a evaporação do produto, permitindo maior tempo de ação e inativação do vírus.

11. Caso não tenha álcool gel no comércio, posso utilizar álcool de posto para higienização das mãos?

R- Não. O álcool de posto possui concentração muito maior do que 70% não sendo eficiente no combate ao Covid-19, além disso na sua composição existem outras substâncias, como metanol e hidrocarbonetos que colocam em risco a saúde humana.

12. E bebidas alcoólicas, como cachaça, posso usar para higienização das mãos na falta do álcool gel ?

R-Não! Apesar das bebidas alcoólicas também possuírem álcool etílico em sua composição, ela têm graduação alcoólica próprias, finalidade específica, além de outras substâncias adicionadas exatamente para tais fins. Portanto, pode provocar reações indesejáveis na pele ou danificar superfícies, além de não possuírem garantia de eficácia germicida.

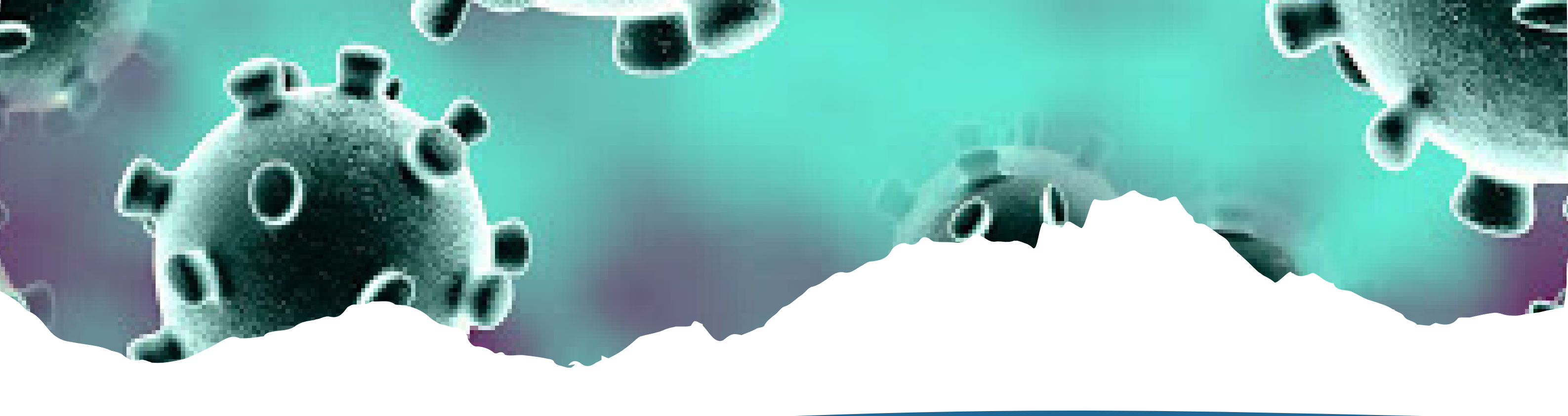
13. Posso produzir meu próprio álcool gel em casa?

R- Não é recomendado a produção do álcool em gel em casa. Apesar de algumas receitas caseiras estarem circulando, o Conselho Federal de Química não recomenda devido aos riscos relacionados a esta prática, além da não conformidade com a legislação vigente.

14. O que fazer no caso de não ter álcool gel?

R-Higienize as mãos com água e sabão numa maior frequência, evite contatos e aglomerações.

Apesar de estudos recentes terem mostrado resistência do coronavírus em superfícies inanimadas por até 9 dias, procedimentos de desinfecção de superfície utilizando além do etanol, o hipoclorito de sódio a 0,1% como eficazes na inativação do vírus.



REFERÊNCIAS

ANDERSEN, K.G.; RAMBAUT, A.; LIPKIN, W.I. et al. The proximal origin of SARS-CoV-2. Nature Medicine (2020). <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0820-9>.

Associação Brasileira de Nutrição. CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta. 2020. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>>

KAMPF, G.; TODT, D.; P. FAENDER, S.; STEINMANN, E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Journal of Hospital Infection. v.104, p. 246-251. 2020.

LAI, C.C.; SHIH, T. P.; KO, W. C.; TANG, H. J.; HSUEH, P.R. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and corona virus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges. International journal of antimicrobial agents. v. 55, p.105924, 2020.

RUIYUN L., SEN P., BINC., YIMENG S., TAO Z., WAN Y., JEFFREY S., Substantial undocumented infection facilitates the rapid dissemination of novel coronavirus (SARS-CoV2). Science. p1-8, Março,2020. Disponível: www.sciencemag.org. <https://doi.org/10.1126/science.abb3221>

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/11/protocolo-manejo-coronavirus.pdf>

<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#transmissao>

<http://cfq.org.br/noticia/nota-oficial-esclarecimentos-sobre-alcool-gel-caseiro-higienizacao-de-eletronicos-e-outros/>

World Health Organization. Coronavirus disease 2019(COVID-19) Situation Report – 32. 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2

<http://portal.anvisa.gov.br/anvisa-esclarece>

<https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/produtos-ingredientes/covid-19-alimentos-transmissao/amp/>

<https://saberhortifruti.com.br/higienizacao-de-hortifruti/>

Ministério da Saúde. Resolução de Diretoria Colegiada - RDC Nº 109, de 6 de setembro de 2016. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/>

