

# PROTOCOLOS SANITÁRIOS

## CARTILHA PARA A POPULAÇÃO



*Somos todos*  
**PARAÍBA**  
Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

Tomando por base as orientações técnicas e legais referentes a **prevenção e o controle do COVID-19 no Brasil**, das experiências exitosas de outros estados e municípios, além do apoio da sociedade civil organizada, **a cartilha para População do Estado da Paraíba com as seguintes recomendações descritas:**

## AO PEGAR UM ÔNIBUS:

### 1. CUIDADO COM AS MÃOS



Leve garrafinhas com água e sabão ou álcool gel para limpar as mãos ao entrar e sair do ônibus.



Lembre que ao pegar nas cadeiras e barras de segurança sua mão pode estar contaminada.

### 2. OBJETOS PESSOAIS - LIMPEZA



Sempre que puder, faça opção por bolsas, necessários, etc, que sejam de material de fácil higienização.



Evite fazer ligações pelo celular e encostar o rosto nas janelas e cadeiras.



Ao sair do ônibus, limpe seus objetos pessoais como celular, carteira, bolsa, etc.

### 3. PROTEÇÃO: BOCA, NARIZ E OLHOS



Estando ou não com sintomas de COVID-19, todos devem usar máscara, cobrindo boca e nariz.



Atenção para não tocar a parte da frente da máscara, onde fica o filtro.



Sempre que puder, use óculos também e não coloque a mão no olho.

### 4. ÔNIBUS CHEIO



Se puder evite ônibus lotado, se estiver na parada e chegar cheio e tiver tempo, espere o próximo.

---



Se tiver espaço, tente ficar pelo menos a 1m de distancia de outros passageiros.

---



Evite horários de picos se puder se faça o deslocamento antes ou depois, desta forma evita riscos de se infectar.

### 5. OUTROS MEIOS DE TRANSPORTE



Lembre-se: para pequenas distâncias, andar de bicicleta ou a pé pode ser mais seguro.

---



Para lugares mais distantes e se você tiver condições, carro, moto, táxi, transporte por app ou carona solidária são outras opções.

## USO CORRETO DE MÁSCARAS, LAVAGEM E DESCARTE:

---

### 1. UTILIZAÇÃO CORRETA



O uso deve ser individual. Não a compartilhe com ninguém, mesmo se estiver lavada.

---



Evite o uso de batom, base ou outra maquiagem durante o uso da máscara.

---



Lave as mãos antes de colocar a máscara.

---



A máscara deve ficar bem ajustada ao rosto, cobrindo desde a parte mais alta do nariz até o queixo.



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais.

---



Não toque no pano da máscara (parte frontal) e não a remova para falar.

---



Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos.

---



Faça a higienização das mãos após o uso.

---



Troque-a em caso de sujeira ou umidade e não a utilize por longo tempo (máximo de três horas).

---



Máscara em TNT deve ser imediatamente descartada após o uso.

## 2. MATERIAL UTILIZADO PARA MÁSCARA CASEIRA



Deve ser utilizado preferencialmente tecido de algodão, pelo menos duas camadas e que bloqueie a saída dos fluidos.

## 3. LAVAGEM



Lavar a máscara separadamente.

---



Deixar na água sanitária ou equivalente (recomenda-se de 20 a 30 minutos)

---



Lavar com água e sabão neutro.

---



Secar e passar com ferro quente.

---



Guardar em recipiente fechado.

### 4. DESCARTE



A máscara de pano deve ser descartada sempre que for observada a perda da elasticidade das hastes de fixação ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira.



Ir colocando em uma sacola de plástico e se estiver fora de casa, colocar em um saquinho separado na bolsa.



Identificar a sacola indicando que se trata de máscaras usadas.



Depositar junto com o lixo orgânico para evitar que catadores de recicláveis tenham contato com elas.

## CUIDADOS EM CASA:

### 1. ÁGUA SANITÁRIA

#### Água sanitária com CUIDADO.



Para frutas e verduras: 1 colher de sopa ou uma tampinha (15 ml) para 1 litro de água.



Para limpeza geral: 01 copinho pequeno (50 ml) para 1 litro de água.

### 2. LIMPEZA DA CASA



Passe pano diariamente com desinfetante OU água sanitária (nunca os dois misturados).



Atenção aos locais de manuseio como: maçanetas, interruptores, puxadores, celular, chaves e controles devem ser limpos diariamente.

### 3. AO CHEGAR EM CASA – LIMPEZA DE OBJETOS E ALIMENTOS



Tudo que vem da rua precisa ser lavado com água e sabão ou com mistura de água sanitária ou borrifado álcool A70%. Use borrifador ou garrafa e pano limpo para facilitar a limpeza.

---



Frutas, verduras e legumes podem ser lavados com água e sabão ou deixar de molho por 10 minutos (1 tampa para um litro de água).

### 4. HIGIENE PESSOAL



Não entre em casa de sapato.

---



Se possível, coloque um pano com água sanitária na entrada da casa, quando chegar tire o sapato e deixe lá.

---



Não sente na cama, nem no sofá com roupa de rua, retire e separe para lavar.

---



Ao chegar em casa, tome banho. Se não puder, lave as mãos e esfregue por 20 segundos antes de tirar o sabão

## ISOLAMENTO DE SINTOMÁTICO



Seque um quarto para isolar a pessoa com sintomas, mesmo se os demais moradores precisarem ficar na sala. Se for apenas um cômodo na casa, reserve um cantinho (cama, sofá ou rede) para a pessoa com sintomas ficar sozinha e os demais manter distância de pelo menos 1 metro da pessoa com sintomas.



A pessoa com sintomas deve usar máscara todo o tempo. Os cuidadores devem utilizar sempre que entrar em contato com a pessoa ou os objetos dela. Se não tiver um quarto separado, todos devem utilizar máscaras.



Seque objetos como: copos, pratos, talheres e toalhas para evitar o compartilhamento. Controles, maçanetas e mesas devem ser limpos com frequência a cada uso.



Se a pessoa contaminada conseguir, ela mesmo deve realizar a limpeza do quarto que está. Se for outra pessoa realizar a limpeza, deve proteger bem olhos, nariz e boca. Lavar separadamente as roupas e calçados utilizados na faxina.



**Banheiro compartilhado:** o lixo produzido pela pessoa precisa ser separado. Ao utilizar, SEMPRE lavar as mãos. Realize limpeza da pia, torneira e descarga a cada uso. Se puder faça opção por sabonete líquido ou detergente para lavar as mãos e tomar banho.



**Ventilação:** tente manter a casa o mais ventilada possível. Se a pessoa estiver em um quarto, deixe a porta fechada.



Fique atento aos sintomas e procure uma unidade básica e em caso de febre alta, dificuldade para respirar ou falta de ar, procure uma urgência.

### Referências:

ANVISA. ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>. Acesso em: maio de 2020.

### Elaboração:

Colegiado Estadual para Avaliação dos Protocolos do Novo Normal para a Paraíba