



PREFEITURA
MUNICIPAL DA LAPA

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES COVID-19

**Envie esse material para quem você conhece,
compartilhe em suas redes sociais e nos ajude
a disseminar essas informações que são
valiosíssimas no enfrentamento à Covid-19.**

Como colocar a máscara:



1

O uso da máscara é individual, portanto, não compartilhe a mesma máscara com outras pessoas.



2

Para colocá-la, pegue-a pelas alças laterais, posicionando-a para cobrir boca e nariz. Em seguida, prenda as alças com segurança.



3

O interior da máscara deve tocar apenas o nariz e a boca, e nunca ter aproximação com outras superfícies como, por exemplo, cabelo, pescoço ou testa.



4

Ao colocar a máscara, o usuário não deve mexer mais na frente. Se precisar manusear o equipamento, a recomendação é fazer isso sempre pelo elástico ou tiras.



Como retirar a máscara:



1

Antes de retirar a máscara, lave as mãos com água e sabão secando-as bem.



2

Remova a máscara pegando pelas alças ou nó da parte traseira, evitando tocar na parte da frente.



3

Ao retirar a máscara pelo elástico, deve-se dobrar e guardar em uma sacola plástica. Se sua máscara for descartável, já faça o descarte, caso sua máscara seja de tecido e reutilizável, veja como lava-la na próxima página.



4

Ah não esqueça, as mãos devem ser higienizadas também após a retirada da máscara.

Obs.: a máscara deve ser trocada sempre que apresentar sujidades ou umidade e ser descartada ao apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida



PREFEITURA
MUNICIPAL DA LAPA

Como lavar a máscara:



1

Coloque a máscara de molho por 30 minutos, em uma solução de água, com sabão ou água sanitária.



2

Após o tempo de imersão, faça o enxágue em água corrente, e em seguida, lave com água e sabão. Enxágue bem e coloque a máscara para secar.



3

Depois de lavar a máscara, não esqueça de fazer a higienização das suas mãos também com água e sabão.



4

Após a secagem, passe o tecido com ferro quente. A máscara deve estar completamente seca para sua reutilização.



PREFEITURA
MUNICIPAL DA LAPA

Como lavar as mãos



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique na palma da mão a quantidade suficiente de sabão líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



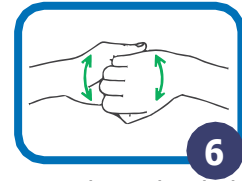
3 Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



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



5 Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



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



7 Esfregar o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se do movimento circular e vice-versa.



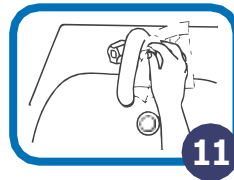
8 Fricção as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



9 Enxague bem as mãos com água



10 Seque as mãos com papel toalha descartável



11 Torneiras com contato manual para fechamento, use papel toalha descartável



12 Agora suas mãos estão seguras



Limpeza de objetos e superfícies

Pisos, azulejos, paredes, banheiros e cozinha

A recomendação é fazer a higienização de pisos, azulejos e paredes pelo menos uma vez ao dia. Se a superfície estiver suja, é necessário limpar primeiramente com água e sabão ou detergente.

Em seguida, deve ser realizada a desinfecção com uma solução de água + a água sanitária (diluir uma parte de água sanitária (250 ml) para 3 partes de água (750ml), para obter 1 litro).

Obs.: utilizar luvas e realizar a limpeza preferencialmente com ambiente ventilado.

Maçanetas, Bancadas e objetos em geral

Pelo menos uma vez ao dia, lembre-se de fazer a higienização de superfícies que tenham grande manuseio. A limpeza pode ser feita utilizando um pano úmido com a solução de água + água sanitária.

Aparelhos eletrônicos

Antes de realizar a limpeza desligue o aparelho e certifique-se de que ele não esteja ligado à tomada. Para fazer a higienização, umedeça um lenço com álcool isopropílico, e passe-o por todo o aparelho. Evite o contato do álcool com conectores de energia ou de fones de ouvido. Faça a limpeza pelo menos duas vezes ao dia.



Limpeza de alimentos

Frutas, verduras, legumes

A recomendação é lavar primeiro em água corrente e depois deixar os alimentos de molho por 10 min em solução clorada (1 parte de água sanitária pra 10 partes de água) e em seguida enxaguar novamente em água corrente.

Latas, vidros e plásticos

Nessa caso, você pode higienizar as embalagens utilizando um pano com água e sabão. Outra opção é imergir as embalagens em água e sabão e secá-las com um pano seco e limpo.

Embalagens de papelão

Para não comprometer as embalagens de papelão, a higienização deve ser feita com um pano umedecido de álcool isopropílico 70%.

