

COVID-19: Folha de informações para a equipe de limpeza

Como o vírus é transmitido?

Através de infecção por gotículas ou aerossóis (tosse, espirros) e através de superfícies contaminadas (infecção por contato direto através das mãos). O material que contém o vírus precisa de penetrar nas membranas mucosas. O vírus sobrevive nas superfícies aproximadamente 24 a 48 horas.

Teve contato próximo com uma pessoa doente? Se esteve com uma pessoa doente por mais de 15 minutos e a menos de 2 metros de distância, o risco de transmissão por gotículas ou aerossóis aumenta.

Grupos de risco: os funcionários em risco, conforme definido pelo Escritório Federal de Saúde Pública a 13 de março de 2020 são [\(LINK\)](#):

- Todas as pessoas com mais de 65 anos de idade
- Funcionários com as seguintes doenças:
 - Hipertensão
 - Diabetes
 - Doenças cardiovasculares
 - Doenças respiratórias crônicas
 - Doenças e terapias que enfraquecem o sistema imunitário
 - Cancro

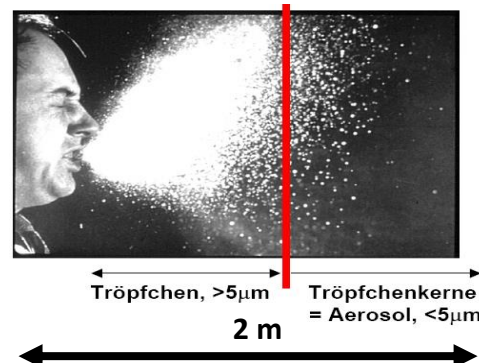
O procedimento recomendado na situação atual:

- Limpeza regular das fechaduras, maçanetas, corrimãos, interruptores de luz e dos elevadores com um produto de limpeza é suficiente. O efeito de esfregar as superfícies com um produto de limpeza mostra um bom efeito.
- Se uma pessoa que testou positivo esteve num escritório, as superfícies também deverão ser desinfetadas. É melhor colocar os utensílios de limpeza num saco de roupa diretamente na máquina de lavar ou usar panos descartáveis. Se possível, ventile bem o escritório afetado e deixe-o vazio durante a noite.
- Use sempre luvas.
- Esvazie cuidadosamente o lixo, não pressione ou atire os sacos.
- Lavagem regular das mãos assim que tirar as luvas.

Higienização das mãos, e utilização correta das luvas

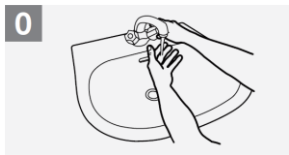
A pele intacta forma uma boa barreira contra infecções. No entanto, micro lesões (lesões muito pequenas) podem ser uma porta de entrada. A lavagem frequente das mãos com água e sabão pode causar irritação e desidratação da pele. Nos meses de inverno, a desidratação também pode levar a gretas e feridas na pele, que até podem sangrar. É por isso que deve utilizar regularmente creme para as mãos. Os seguintes fatores danificam a pele: tempo prolongado de lavagem, escovagem excessiva, água demasiado quente, lavagem ou secagem inadequada/excessiva da pele (secador de cabelo). Na parte de trás, encontrará instruções sobre como lavar as mãos adequadamente e quais os lugares frequentemente esquecidos. Também mostramos como remover as luvas corretamente. Lave sempre as mãos após o uso de luvas, pois nem sempre as luvas assentam bem ou podem ter um defeito. Além disso, se não forem removidas corretamente as mãos podem ser contaminadas.

Mais links: É assim que nos protegemos: [LINK](#)



A maneira certa de lavar as mãos e tirar as luvas

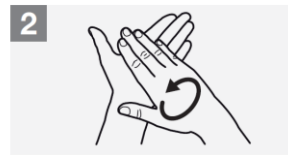
🕒 Durata: 40 – 60 secondi



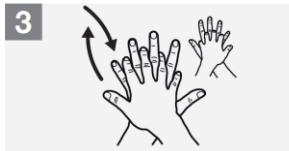
0 Molhe as mãos com água



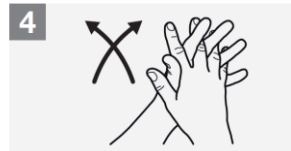
1 Sabão com ambas as mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra uma na outra



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



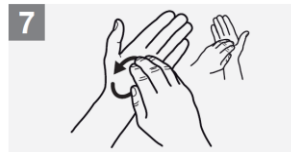
4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



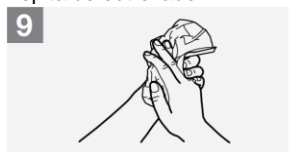
6 Polegar esquerdo bem apertado no punho direito: movimento rápido e rotativo. Repita do outro lado



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



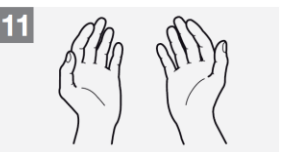
8 Enxague as mãos com água



9 Sqque as mãos com Toallete descartável



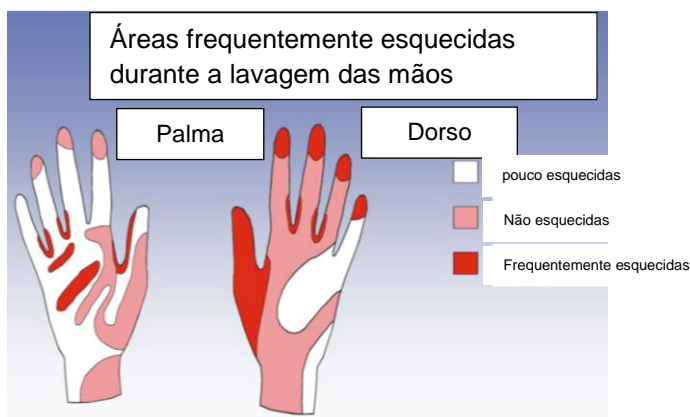
10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras

(WHO: How to wash your hands: https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)

Come retirar as luvas?



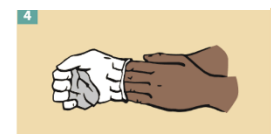
1 Agarre o exterior de uma luva a partir do pulso. Não toque na pele desprotegida.



2 Retire as luvas longe do cadáver e vire-as do avesso



3 Segure na luva que acabou de retirar com a mão que ainda tem a outra luva.



4 Para retirar a segunda luva, coloque os seus dedos dentro da luva no cimo do pulso.



5 Vire a segunda luva do avesso enquanto a retira do seu corpo. Deixe a primeira luva dentro da segunda



6 Deite as luvas fora em segurança. Não volte a usar estas luvas.



7 Lave as mãos logo que retire as luvas.