**AÇÕES CONTRA O COVID-19**

Os vírus respiratórios, a exemplo do COVID-19, se espalham pelo contato, por isso a adoção de práticas de higiene e desinfecção de objetos e superfícies tocados com frequência são indispensáveis para a proteção contra o vírus. As orientações gerais para prevenção da infecção consistem em:

* Higienize as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabão, use álcool gel 70% (Para ter acesso à maneira correta de higienizar as mãos clique AQUI - inserir hiperlink de acesso a arquivo que mostre a técnica de higienização simples das mãos);
* Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
* Não compartilhe objetos de uso pessoal, como copos, talheres, toalhas.
* Evite contato próximo com pessoas doentes;
* Fique em casa quando estiver doente;
* Ao tossir ou espirrar cubra o nariz e boca com lenço descartável ou com o braço, e **NÃO** com a mão;
* Evite cumprimentar as pessoas com as mãos;

**PROTOCOLO DE ENTRADA EM CASA (PARA TODOS)**

1. Tire os sapatos antes de entrar em casa.

2. Deixe bolsa, carteira, chaves, etc, em local próprio na entrada.

3. Ao voltar para casa, não toque em nada, antes de higienizar as mãos.

4. Tire a roupa e coloque-a no cesto de roupas.

5. Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas (mãos, punhos, rosto, pescoço, etc).

6. Limpe seu celular e outros objetos de uso pessoal com água e sabão ou álcool a 70%.

7. Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar. (Para cada1 litro de água, 1 colher se sopa de hipoclorito de sódio).

**Alerta**: Lembre-se a limpeza e desinfecção não deixa o ambiente totalmente livre de microrganismos, mas reduz a carga microbiana e o risco de infecção.

**DURANTE A PERMANÊNCIA EM CASA (PARA TODOS)**

1. Limpe e desinfete pelo menos uma vez por dia, ou após o contato com mãos não higienizadas, as superfícies tocadas com frequência, como interfone, telefone fixo, maçanetas, corrimão, torneiras, interruptores, mesas, puxadores, computadores, teclados, controles etc.

2. A limpeza das superfícies deve ser realizada com água e detergente neutro seguida pela desinfecção que pode ser feita com álcool a 70% ou desinfetantes a base de cloro, a exemplo do hipoclorito de sódio (água sanitária);

3. Nunca varra superfícies a seco, pois esse ato favorece a dispersão de microrganismos que são veiculados pelas partículas de pó. Utilizar varredura úmida que pode ser realizada rodo e panos de limpeza de pisos;

**PROTOCOLO DE CONVIVÊNCIA COM PESSOAS DO GRUPO DE RISCO**

1. Permaneça em casa. Toda saída é uma nova possibilidade de exposição.

2. Mantenha os ambientes ventilados.

3. Caso quaisquer pessoas apresentem sinais leves da doença (febre baixa, tosse, dor de garganta e coriza) devem permanecer em casa. Na ocorrência de sinais de gravidade (dificuldade para respirar), busque atendimento na unidade de Saúde mais próxima da sua residência.

**PROTOCOLO DE CONVIVÊNCIA COM PESSOAS COM INFECÇÃO OU SUSPEITA DE COVID 19 (ISOLAMENTO DOMICILIAR)**

1. Separe os indivíduos em cômodos diferentes da casa. Se possível, disponibilizar um quarto e banheiro exclusivo para a pessoa infectada ou com suspeita de CIVID-19.

2. Mantenha o ambiente com o indivíduo em isolamento com a porta fechada e janelas abertas para favorecer a ventilação local.

3. Se a residência possuir apenas um quarto, destiná-lo à pessoa infectada ou suspeita e acomodar os outros moradores na sala.

4. Enquanto a pessoa infectada ou suspeita permanecer com sintomas respiratórios, deve usar máscara cirúrgica ao sair do seu quarto e trocar a máscara sempre que estiver úmida;

5. Na ausência da máscara, proteja a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com lenços descartáveis (ex: papel higiênico, papel toalha, guardanapo ou lenço de papel);

6. Em residências de apenas um cômodo, o ideal é que as pessoas saudáveis fiquem na casa de parentes/amigos. Em caso de impossibilidade, a pessoa infectada ou suspeita deve utilizar a todo o tempo a máscara cirúrgica e manter distância mínima de 2 metros dos demais moradores;

7. Se o banheiro for compartilhado, realize a limpeza e desinfecção (interruptores, maçaneta, vaso sanitário, pia, torneira, descarga) imediatamente após o uso. Utilizar água e sabão e desinfetante (álcool 70% ou hipoclorito de sódio);

8. Troque periodicamente a roupa de cama utilizada pela pessoa infectada ou suspeita. Não é preciso adotar um ciclo de lavagem especial para as roupas. A secagem deve ser realizada em local arejado;

9. Separe de objetos de uso pessoal (exemplo alimentos, copos, talheres, chimarrão, toalhas);

10. No caso de superfícies que apresentem matéria orgânica (fezes, urina, saliva, sangue etc) visível deve-se inicialmente proceder à retirada do excesso da sujidade com papel/tecido absorvente, descarta-lo em lixeira com tampa e posteriormente realizar a limpeza e desinfecção desta.

**PROTOCOLO PARA SAIR DE CASA (PARA TODOS)**

1. Evite utilizar o transporte público.

2 Se possível, leve lenços descartáveis e use-o para tocar objetos ou superfícies. Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo.

3. Caso não tenha lenços, higienize as mãos imediatamente após tocar superfícies possivelmente contaminadas. Preferencialmente utilize água e sabão mas na impossibilidade de lavagem, utilize álcool gel a 70%.

4. Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos com água e sabão ou álcool gel a 70%.

5. Evite aglomerações. Mantenha distância mínima de 1 metro das pessoas.

Fontes:

<http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/Preven%C3%A7%C3%A3o-COVID-19.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Protocolo de Tratamento do Novo Coronavírus(2019-nCoV). Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/05/Protocolo-de-manejo-clinico-para-o-novo-coronavirus-2019-ncov.pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Novo Coronavírus. Orientação para isolamento domiciliar. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202002/12090034-coronavirus-isolamento-domiciliar-1.pdf>