

**MANUAL**  
**Protocolos de Higiene**  
**Pessoal e de Ambientes**  
COMBATE AO CORONAVÍRUS (COVID-19)



---

---

## Higiene das mãos: um forte aliado

Lavar as mãos com água e sabão é uma atitude de extrema eficácia para se manter em segurança.

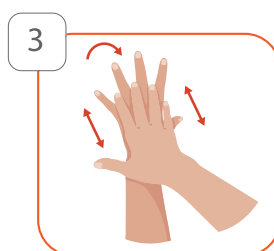
Veja em detalhe e pratique com frequência o procedimento.



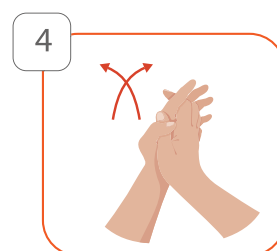
1 - Abra a torneira e molhe as mãos, evitando se encostar na pia.



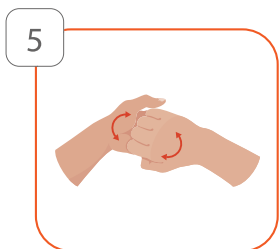
2 - Aplique na palma da mão a quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



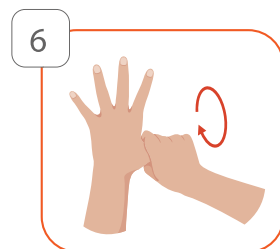
3 - Ensaboe esfregando a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa), entrelaçando os dedos.



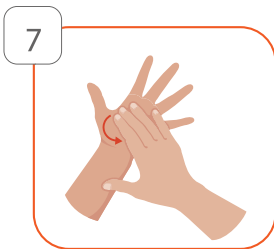
4 - Depois fricione as mãos entre si.



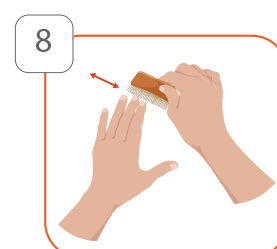
5 - Entrelace os dedos e fricione os espaços interdigitais.



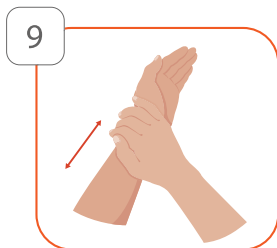
6 - Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), em movimentos circulares.



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



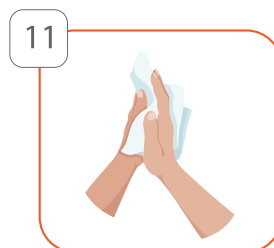
8 - Lave as pontas dos dedos e por debaixo das unhas utilizando uma escovinha.



9 - Esfregue o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimentos circulares.



10 - Enxague as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11 - Seque as mãos com papel-toalha descartável.



12 - Feche a torneira utilizando papel-toalha.

≡ **Para saber mais sobre o COVID-19, como se dá a transmissão e outras maneiras de prevenção, baixe a cartilha informativa do SUS.**

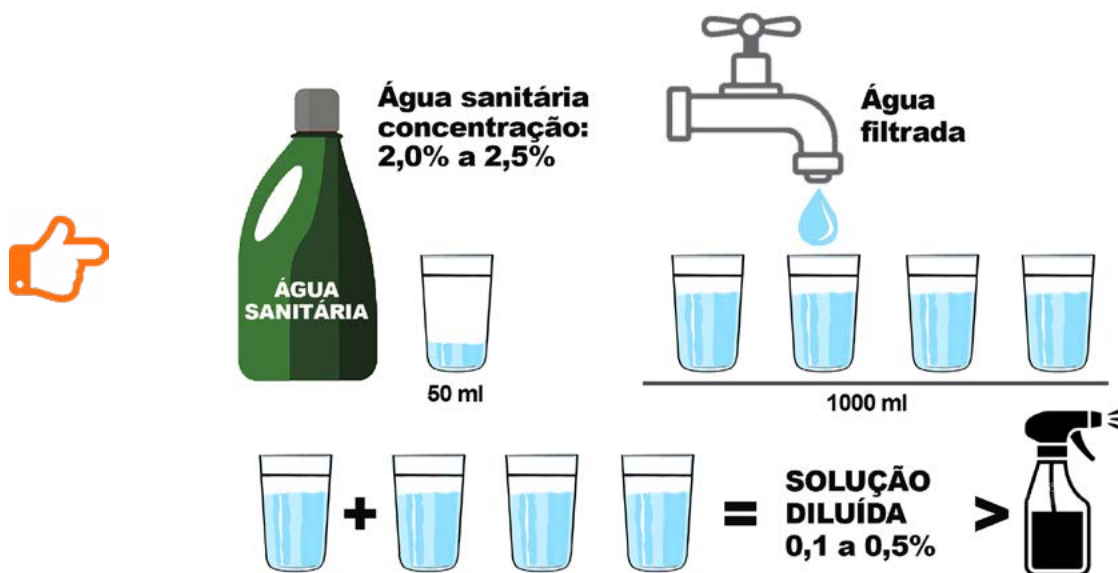
**<https://coronavirus.saude.gov.br/>**

# ÁGUA SANITÁRIA (Hipoclorito de Sódio): Acessível a todos e eficaz no combate ao Coronavírus (COVID-19)



## DICAS

- Adquira no supermercado as de concentração de 2,0% a 2,5% e com o registro da ANVISA. As versões caseiras não têm eficácia.
- Faça você mesmo a solução em casa para combater 100% o Coronavírus, veja como:



## Atenção:

Guarde a solução em recipiente borrifador que já tenha em casa, preferencialmente de cor escura para que, com o tempo, ela não perca o efeito.

---

---

## Tudo que pode e deve ser higienizado com a solução

Passe no chão de toda a casa, incluindo banheiros e na área de serviço. Após este procedimento, não passe nenhum outro produto para não perder a propriedade de higienização da solução de hipoclorito de sódio.

**E ainda:**



Maçanetas e solados das portas.



Volante do veículo, marcha e freios.



Controles remotos de TV.



Sacolas plásticas para reutilização.



Celulares, tablets e teclado computadores



Solado de calçados (após chegar em casa)



Chaves (após chegar em casa)



Bolsas



Luvas, capacetes e manetes da moto.



Hortaliças

