

Higiene das mãos

Uma das formas de prevenir a contaminação por COVID-19 é lavar as mãos frequentemente com água e sabão. Higienize suas mãos com álcool em gel apenas quando não for possível lavá-las.

1

Molhe suas mãos com água limpa.

2



Esfregue a parte da frente das mãos até fazer espuma. Esfregue então a parte de trás das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas, por pelo menos 20 segundos.

3



Enxague bem as mãos com água.

4



Seque as mãos com uma toalha limpa (descartável ou de uso individual) ou com ar.

✘ Nossas mãos tocam muitas superfícies, constantemente. Por isso, evite tocar seus olhos, nariz e boca.

✘ Lembre-se que o uso de luvas não garante proteção frente à transmissão se as luvas não são higienizadas corretamente ou descartadas quando necessário. Não é recomendável seu uso, exceto para as tarefas de limpeza e para tratar de pessoas doentes.



A higienização das mãos não é suficiente para prevenir o contágio por si só: evite espaços com ventilação ruim, utilize uma máscara adequada sempre que necessário, mantenha a distância de segurança (2 metros) e reduza o tempo de exposição.

Uso correto da máscara

Confira se a parte com cor diferente ou com as bordas rígidas fica para o exterior.

Em áreas internas, utilize sempre máscaras do tipo PFF2, KN95 ou N95, sem válvula, que são mais efetivas frente aos aerossóis.



Coloque a máscara de modo que fique ajustada em todo o perímetro do rosto, cobrindo completamente nariz e boca, para que proteja de fato contra os aerossóis.



Lembre de ajustar a haste rígida da máscara sobre o nariz.



Lave as mãos com água e sabão antes de colocar a máscara.



Evite tocar a máscara durante seu uso.



Não tire a máscara para falar ao telefone, para tossir ou espirrar.



Não use uma máscara que fique solta em seu rosto.



Não use a máscara pendurada no cabelo ou no queixo/pescoço.



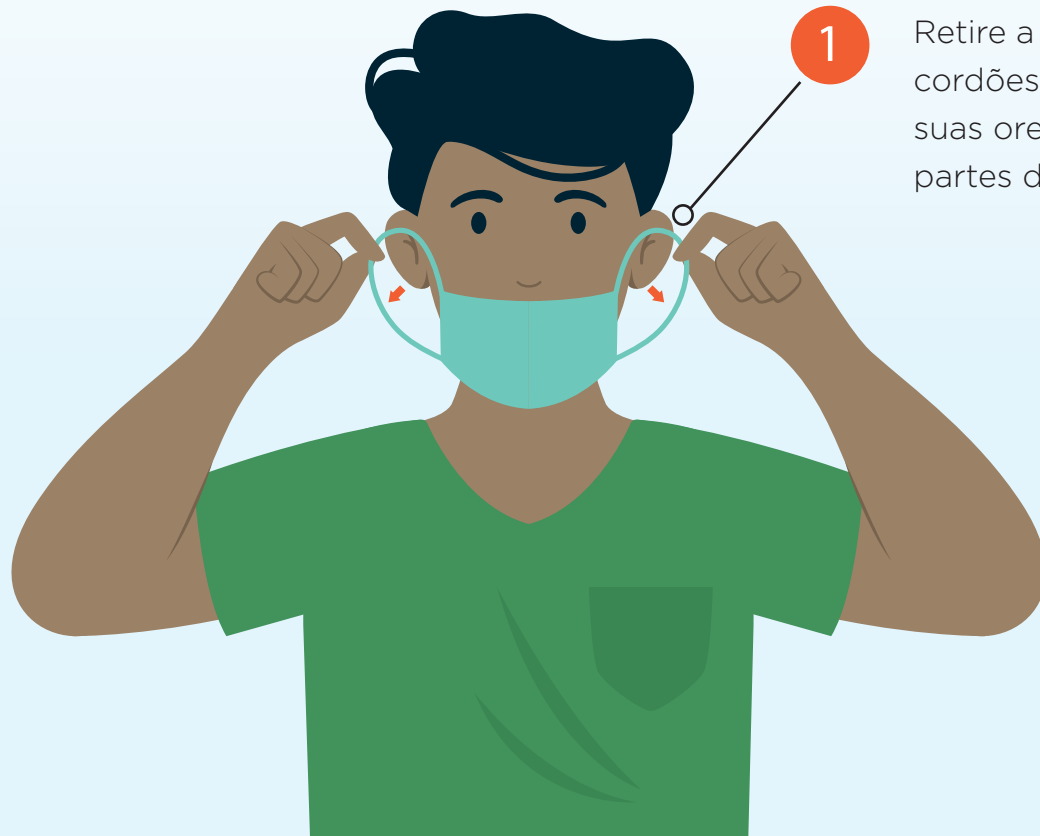
Não compartilhe sua máscara com outras pessoas.



Lembre-se: a máscara por si só não é proteção suficiente. Mantenha a distância de segurança (2 metros), evite espaços com ventilação ruim e reduza o tempo de exposição. Faça também a correta higiene de suas mãos.

Retirada e descarte da máscara

Descarte a máscara após seu tempo máximo de uso (contínuo ou descontínuo) indicado pelo fabricante. Descarte-a ainda quando fique úmida, se deteriore ou não fique mais ajustada ao seu rosto.



1

Retire a máscara tocando apenas os cordões ou elásticos que a prendem em suas orelhas ou nuca. Evite tocar outras partes da máscara.



3

Se você está contagiado, descarte sua máscara junto aos demais resíduos em um saco fechado e deposite-o numa lixeira.



2

Descarte-a quando necessário em lixeiras que contenham saco e tampa.

4

Ao finalizar o processo, lave suas mãos com água e sabão ou, caso não seja possível, higienize-a com álcool em gel.



Se sua máscara é reutilizável, lave-a diariamente após o uso, respeitando o número máximo de lavagens recomendado pelo fabricante.



Nunca descarte sua máscara no vaso sanitário.

Etiqueta respiratória

Para evitar a transmissão de aerossóis e gotas ao tossir ou espirrar:



Cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado.



Ou cubra a boca e o nariz com um lenço, de preferência descartável.



Ao tossir ou espirrar, procure fazê-lo olhando para baixo e se afastando de outras pessoas.



Descarte o lenço ou equivalente em uma lixeira com tampa e saco.



Lave suas mãos com água e sabão.



Siga essas recomendações mesmo utilizando uma máscara. Dessa forma é possível proteger a todos que se encontram ao nosso redor.

Copyright © 2021 Banco Interamericano de Desenvolvimento. Esta obra está licenciada sob uma licença Creative Commons IGO 3.0 Atribuição-NãoComercial-SemDerivações (CC BY-NC-ND 3.0 IGO) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/legalcode>) e pode ser reproduzida com atribuição ao BID e para qualquer finalidade não comercial. Nenhum trabalho derivado é permitido.

Qualquer controvérsia relativa à utilização de obras do BID que não possa ser resolvida amigavelmente será submetida à arbitragem em conformidade com as regras da UNCITRAL. O uso do nome do BID para qualquer outra finalidade que não a atribuição, bem como a utilização do logotipo do BID serão objetos de um contrato por escrito de licença separado entre o BID e o usuário e não está autorizado como parte desta licença CC-IGO.

Note-se que o link fornecido acima inclui termos e condições adicionais da licença.

As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a posição do Banco Interamericano de Desenvolvimento, de sua Diretoria Executiva, ou dos países que eles representam.

