

**JUNTOS
CONTRA
O CORONAVÍRUS**



Associação Comercial, Industrial e Agrícola de Leme

Orientações e recomendações de saúde, prevenção e limpeza para as empresas

Para o fiel cumprimento à RECOMENDAÇÃO nº. 02-2020 da Comissão de Monitoramento de Crise, visando dar total apoio à Classe Empresarial e Sociedade, a ACIL orienta aos seus Associados seguirmos as recomendações deste manual.



- Evitar filas e aglomerados de pessoas
- **Manter aproximadamente distância de 02 metros entre cada pessoa** (*conforme normas de evitar a transmissão do Ministério da Saúde*);

Usarem, se possível fitas adesivas no chão para demarcar a distância mínima

- Promover atividades educativas sobre higiene de mãos e etiqueta respiratória (conjunto de medidas comportamentais que devem ser tomadas, como por exemplo, **cuidados ao tossir ou espirrar, procurando usar o ombro como anteparo**);



- Higienizar frequentemente as mãos com sabonete e álcool gel

Como lavar as mãos



1
Abra a torneira e molhe as mãos



2
Aplique sabonete na palma das mãos



3
Ensaboe ambas as palmas e esfregue-as



4
Friccione o dorso das mãos e os espaços entre os dedos



5
Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da outra, com movimentos de vaivém



6
Friccione os polegares com a ajuda da palma da mão



7
Esfregue a ponta dos dedos e das unhas contra a palma da mão oposta



8
Lave os punhos com movimentos circulares



9
Enxágue as mãos e evite contato direto com a torneira



10
Seque as mãos e os punhos com papel toalha

Fonte: Hospital Sírio-Libanês



- O vírus entra nas pessoas, pelo nariz, pela boca, ou pelos olhos (**evite colocar as mãos nesses órgãos**);
- **Mantenha uma distância segura.** Mesmo sendo muito pequeno o vírus pode ser liberado num espirro ou simplesmente quando uma pessoa fala (*quando falamos batemos a língua no céu da boca e nos dentes e isso vai espirrando gotículas invisíveis saem da boca*). Mesmo apenas a respiração do doente já é suficiente para liberar vírus no ar;

- Higiene correta: ao usar um transporte público, uber/táxi ou estiver trabalhando, não passar os dedos nos olhos, na boca e nem no nariz.
- Ao chegar a casa, é importante **não tocar em nada e nem em ninguém antes de lavar as mãos;**
- **Retire a roupa que usou** e pendure num local de pouco movimento (caso for utilizar novamente, tomando todos cuidados). Recomendamos, sempre que possível e de preferencia lavar!





- Tome banho, assim que chegar, e lave bem os cabelos.
- Ao tocar maçanetas, torneiras ou qualquer superfície lisa onde outras pessoas tocaram antes, não toque seus olhos, nariz nem boca. **Lave as mãos o quanto antes.**
- **Não toque sua máscara com as mãos, somente para descartá-la.** Evite coçar o nariz mesmo se estiver com a máscara! **Lave as mãos** e descarte-a, quando necessário.

- Desinfetantes. **O vírus é altamente vulnerável a qualquer desinfetante**, água sanitária, lysoform, pinho sol e, com destaque o álcool etílico porque esse pode ser aplicado sobre a pele, mas os outros não. As autoridades recomendam á população o uso do álcool gel 70%;
- Mantenha os ambientes bem ventilados
- Se morar com mais pessoas, se possível durmam em cômodos diferentes da casa;



- Evitem todas as formas de aglomerações. E sigam as recomendações:



Preparo de Solução de Hipoclorito de Sódio para Desinfecção

Mistura suficiente para 5 litros de solução desinfetante

	Hipoclorito de sódio a 1%	Água	Água Sanitária a 2,5%	/ OU/	Água	Concentração Final	Tempo de Exposição
Alimento	75 ml ou 1 ½ copo de café	5 litros	Não indicado	→	-	0,015%	15 min
Bancadas, equipamento de cozinha e refeitório	125 ml ou 2 ½ copos de café	5 litros	50 ml ou 1 copo de café	→	5 litros	0,020%	15 min
Paredes e Piso	500 ml ou ½ litro	4,5 litros	200 ml ou 4 copos de café	→	4,8 litros	0,1%	10 min
Roupas e Prateleiras	500 ml ou ½ litro	4,5 litros	200 ml ou 4 copos de café	→	4,8 litros	0,1%	15 min
Sanitários e Banheiros	Produto puro sem água	-	2.000 ml ou 2 litros	→	3 litros	1%	10 min
Lavanderia (piso, baldes e tanques)	Produto puro sem água	-	2.000 ml ou 2 litros	→	3 litros	1%	10 min

OBS – Copo de café = 01 copinho de café descartável

A Acil está trabalhando em prol da saúde e economia, para o bem de todos e alinhada às normas e recomendações legais.

**JUNTOS
CONTRA
O CORONAVÍRUS**



Fonte das informações da cartilha – Ministério da Saúde e Comissão de Monitoramento de Crise da Secretária de Saúde de Leme