

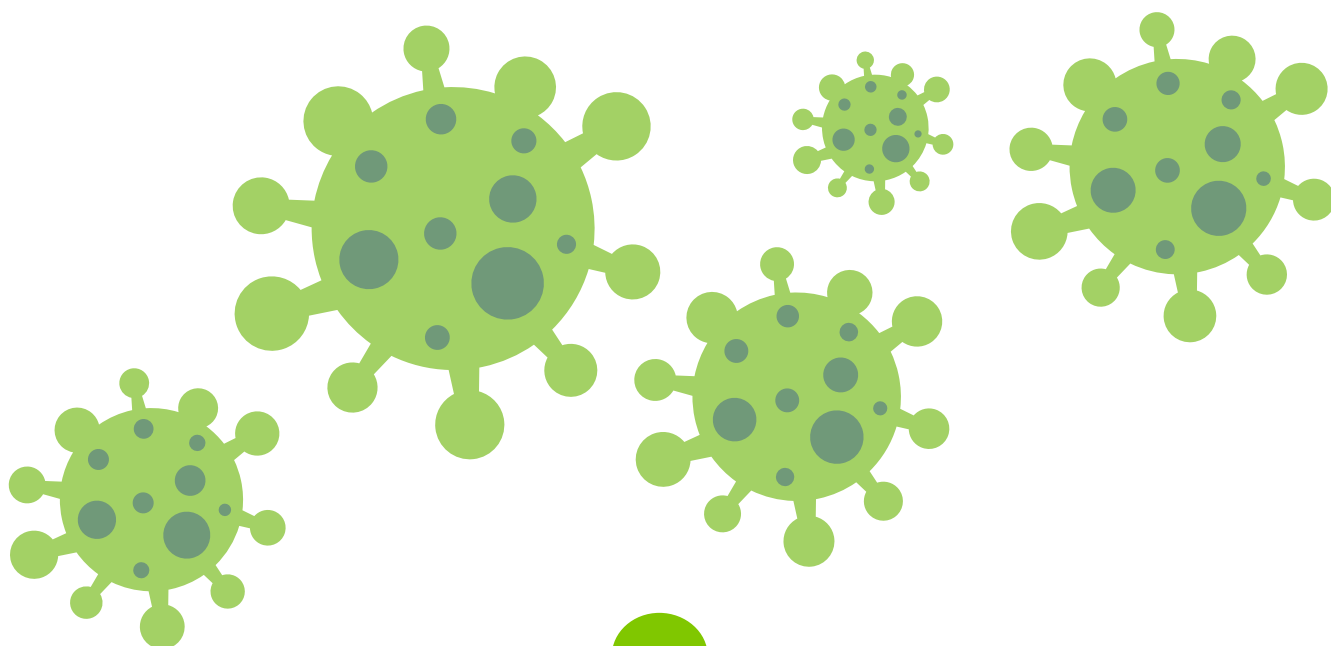
DICAS PARA PREVENÇÃO DA COVID-19

ABRIL, 2020 (V1.0)



**PARTICIPAÇÃO
E APOIO:**



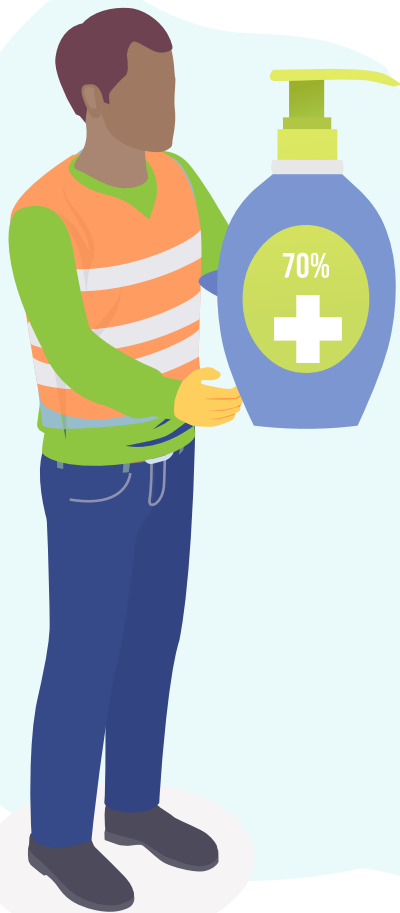


WWOSH
Waste Workers Occupational
Safety and Health
WHWB Committee

**INICIATIVA COLETIVA
PRODUZIDA COM A
PARCERIA E APOIO:**



COMO CUIDAR DA HIGIENE PESSOAL



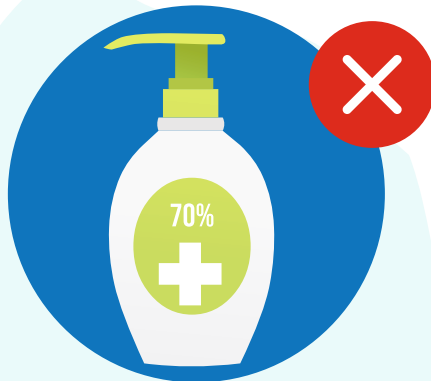
01



LAVAR AS MÃOS COM FREQUÊNCIA E EVITAR TOCAR NOS OLHOS, NARIZ OU BOCA PREVINE A TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS?

SIM, MANTER AS MÃOS E O ROSTO LIMPOS É A MELHOR FORMA DE PROTEÇÃO QUE VOCÊ PODE DAR A SI MESMO.

02



HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁLCOOL GEL A 70% É MELHOR QUE USAR ÁGUA E SABÃO PARA PREVENIR A TRANSMISSÃO DO VÍRUS?

NÃO, A MELHOR OPÇÃO DE LIMPEZA DAS MÃOS É USAR A ÁGUA E SABÃO LÍQUIDO E, NA AUSÊNCIA DESTES, O ÁLCOOL GEL FUNCIONA COMO UM DESINFETANTE.

03



PRECISO LAVAR MINHAS MÃOS QUANDO CHEGAR DA RUA?

SIM, A PRIMEIRA COISA QUE VOCÊ DEVE FAZER DEPOIS DE CHEGAR EM CASA É LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO. ESTE É A MELHOR FORMA DE PROTEÇÃO QUE VOCÊ PODE DAR A SI MESMO E AS PESSOAS QUE MORAM NA SUA CASA.

COMO CUIDAR DA HIGIENE PESSOAL

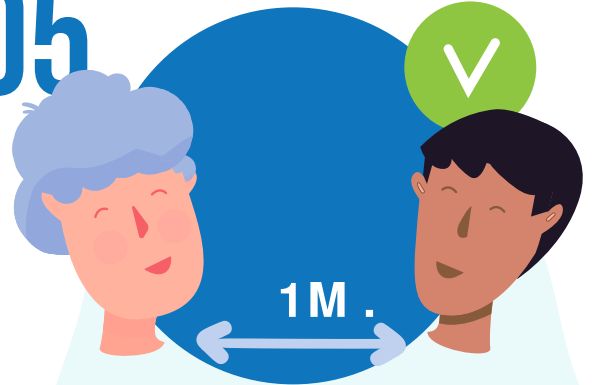
04



DEVO USAR LENÇO OU PROTEGER O ROSTO COM O BRAÇO QUANDO ESPIRRO?

SIM, O ESPIRRAR SÃO FORMADOS GOTÍCULAS E AEROSSÓIS QUE PODEM CONTAMINAR OUTRAS PESSOAS OU SUPERFÍCIES.

05



SE ALGUÉM NA MINHA CASA ESTIVER COM SINAIS DE GRIPE OU COVID-19 PRECISO FAZER ALGO DIFERENTE?

SIM, MANTER A PESSOA O MAIS ISOLADA POSSÍVEL E SEPARAR TODO O MATERIAL PESSOAL COMO TALHERES, COPOS, TOALHAS MANTENDO O MÁXIMO DE HIGIENE.

06



PRECISO REALIZAR ALGUMA LIMPEZA ESPECIAL APÓS ALGUÉM COM COVID-19 UTILIZAR O BANHEIRO?

SIM, O VASO E A PIA DEVERÃO SER LIMPOS E EM SEGUIDA SER HIGIENIZADOS COM ÁLCOOL GEL A 70% OU HIPOCLORITO DE SÓDIO DILUÍDO EM ÁGUA (20ML EM 1L) APÓS O USO DA PESSOA COM OS SINTOMAS.

07



SE NA MINHA CASA OU TRABALHO EU PRECISAR USAR O ELEVADOR, O VÍRUS PODE SER TRANSMITIDO NESTE ESPAÇO?

SIM, O VÍRUS PODE SER TRANSMITIDO PELO CONTATO COM SUPERFÍCIES CONTAMINADAS (COMO OS BOTÕES DOS ANDARES) E PELO AR (CASO ALGUÉM CONTAMINADO TENHA TOSSIDO OU ESPIRRADO).

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL



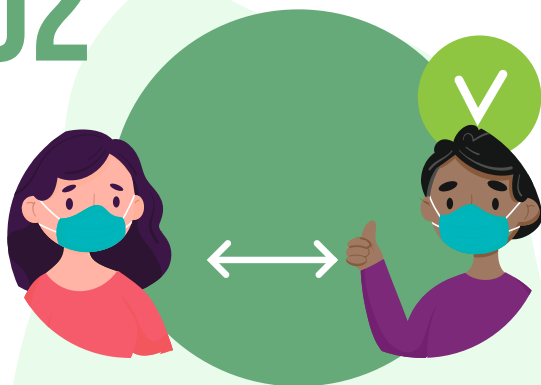
01



QUANDO ESTIVER USANDO LUVAS ESTAREI TOTALMENTE PROTEGIDO CONTRA O CORONAVÍRUS?

NÃO, POIS AS LUVAS IMPEDEM APENAS O CONTATO DO VÍRUS COM AS MÃOS. ENTRETANTO, SE AS LUVAS TOCAREM LOCAIS CONTAMINADOS, ELAS PODEM SER FONTE DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS.

02



AS MÁSCARAS REDUZEM A POSSIBILIDADE DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS?

SIM, POIS É DURANTE A FALA, TOSSE OU ESPIRRO QUE AS GOTÍCULAS OU AEROSSÓIS CONTENDO O VÍRUS SÃO ESPALHADAS E PODEM CONTAMINAR OUTRAS PESSOAS OU OBJETOS.

03



QUANDO USAR A MÁSCARA O NARIZ PODE FICAR PARA FORA?

NÃO, POIS O VÍRUS PODE SER TRANSMITIDO OU ENTRAR NO NOSSO ORGANISMO PELO NARIZ.

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

04



MÁSCARAS DE TECIDO FEITAS EM CASA PROTEGEM CONTRA A COVID-19?

SIM, MESMO QUE A PROTEÇÃO SEJA MENOR, ELAS SÃO MELHORES QUE NADA. A PROTEÇÃO SERÁ MAIOR AINDA SE POSSUÍREM PELO MENOS DUAS CAMADAS DE TECIDO, FOREM DEVIDAMENTE HIGIENIZADAS APÓS CADA USO E SE O MAIOR NÚMERO DE PESSOAS USAREM.

05



PRECISO TOMAR ALGUM CUIDADO AO RETIRAR A MINHA MÁSCARA DE TECIDO?

SIM, VOCÊ DEVE TIRAR SEM TOCAR A PARTE DA FRENTE E SEM SACUDIR. LAVE SUAS MÃOS ANTES E APÓS TOCAR A MÁSCARA. A LAVAGEM PODE SER FEITA COM ÁGUA E SABÃO; LAVAR EM ÁGUA QUENTE OU COLOCAR ÁGUA SANITÁRIA AUMENTA O PODER DE DESINFECÇÃO. APÓS SECAS, AS MÁSCARAS DEVEM SER PASSADAS COM FERRO QUENTE.

06



POSSO USAR A MESMA MÁSCARA POR VÁRIOS DIAS CONSECUTIVOS?

NÃO, VOCÊ DEVE SUBSTITUIR A MÁSCARA SEMPRE QUE ELA ESTIVER ÚMIDA OU CONTAMINADA COM POEIRA OU OUTRAS SUJIDADES.

07

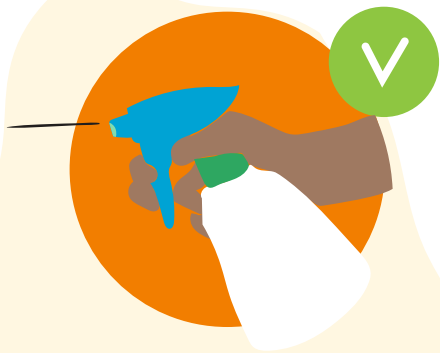


A MÁSCARA DE TECIDO PODE SER DE ALGODÃO?

SIM, ALGUNS PESQUISADORES TÊM DEMONSTRADO QUE O ALGODÃO É MUITO BOM, MAS DEVE TER PELO MENOS DUAS CAMADAS DE TECIDO.

LIMPEZA GERAL

01



O VÍRUS CONSEGUE FICAR VIVO DURANTE MUITO TEMPO EM SUPERFÍCIES?

SIM, DEPENDENDO DA SUPERFÍCIE PODE FICAR VIVO POR HORAS ATÉ DIAS. AS PODEM SER FONTE DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS.

02



SE APÓS LIMPARMOS AS SUPERFÍCIES, COMO BANCADAS E MAÇANETAS DE PORTA, PASSARMOS ÁLCOOL 70% OU HIPOCLORITO DE SÓDIO A 0,1% REDUZIMOS A CHANCE DE TRANSMISSÃO?

SIM, PRIMEIRO DEVEMOS LIMPAR AS SUPERFÍCIES QUE ESTÃO SUJAS E DEPOIS, PASSAR ÁLCOOL A 70% OU HIPOCLORITO DILUÍDO PARA OBTER MELHOR DESINFECÇÃO.

03

O HIPOCLORITO DE SÓDIO (ÁGUA SANITÁRIA) TEM QUE SER DILUÍDO EM ÁGUA ANTES DA SUA UTILIZAÇÃO NAS SUPERFÍCIES?



SIM, A CONCENTRAÇÃO PARA TER EFEITO DESINFECTANTE É DE 0,1%. O PRODUTO COMPRADO GERALMENTE DEVE SER DILUÍDO. NO BRASIL, COMO A SOLUÇÃO COMPRADA É DE 2%, A PROPORÇÃO DEVERIA SER DE 1/20 (50 ML DE HIPOCLORITO EM 1 LITRO DE ÁGUA). TOMAR CUIDADO NO PREPARO DA SOLUÇÃO, NÃO DEIXAR ESPIRRAR NOS OLHOS E FAZER UMA NOVA SOLUÇÃO TODOS OS DIAS. NUNCA MISTURE ALVEJANTE COM PRODUTOS DE AMÔNIA OU OUTROS PRODUTOS DE LIMPEZA, POIS ISSO PODE CRIAR UM VAPOR TÓXICO. PARA OBTER EFEITO A SOLUÇÃO DEVE PERMANECER NA SUPERFÍCIE POR PELO MENOS UM MINUTO. DEVE-SE TOMAR CUIDADO COM ASPERSÃO DE HIPOCLORITO, QUE IRRITA OS OLHOS E DO TRATO RESPIRATÓRIO.

04



AO CHEGAR EM CASA DEPOIS DO SUPERMERCADO, POSSO ARMAZENAR MINHAS COMPRAS SEM LIMPÁ-LAS?

NÃO, RECOMENDA-SE LIMPAR AS EMBALAGENS COM ÁLCOOL 70% OU HIPOCLORITO DE SÓDIO (ÁGUA SANITÁRIA), ALIMENTOS COMO FRUTAS E VERDURAS DEVEM FICAR DE MOLHO EM ÁGUA SANITÁRIA A 0,1%, OUTROS ALIMENTOS COMO CARNES DEVEM SER ADEQUADAMENTE COZIDOS. SACOLAS, DEVEM SER DESPREZADAS NO LIXO OU USADAS APENAS APÓS CINCO DIAS PARA DIMINUIR A CHANCE DE TRANSMISSÃO.

05



PRECISO CUIDAR DOS MEUS SAPATOS QUANDO CHEGAR DA RUA?



SIM, OS SAPATOS CONTAMINADOS PODEM SERVIR COMO FONTE DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS PARA O AMBIENTE. OS MESMOS DEVEM SER LIMPOS COM ÁGUA E SABÃO OU LIMPAR A SOLA DO SAPATO NO TAPETE DE ENTRADA DA RESIDÊNCIA EMBEBIDO EM HIPOCLORITO DE SÓDIO DILUÍDO EM ÁGUA (CONSULTE AS INSTRUÇÕES ANTERIORES SOBRE COMO FAZER UMA DILUIÇÃO DE 0,1% DE ÁGUA SANITÁRIA E ÁGUA).

USO DE MEDICAMENTOS

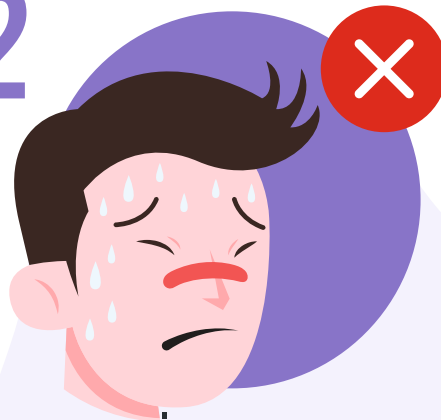
01



DURANTE A PANDEMIA, PACIENTES COM DOENÇAS CRÔNICAS DEVEM CONTINUAR A TOMAR SEUS MEDICAMENTOS?

SIM, O CONTROLE DOS PROBLEMAS CRÔNICOS DE SAÚDE MELHORA O PROGNÓSTICO (CONSEQUÊNCIAS) CASO O PACIENTE TENHA A COVID-19.

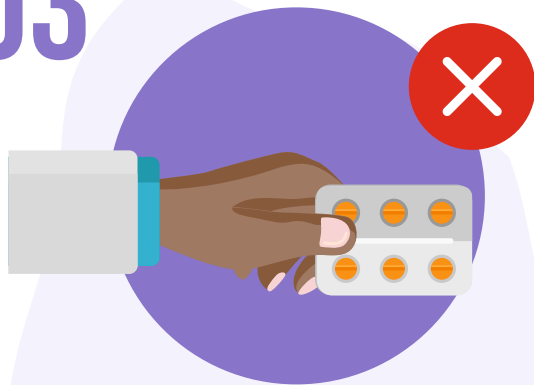
02



CASO TENHAMOS SINTOMAS DA COVID-19 PODEMOS USAR QUALQUER REMÉDIO?

NÃO, NO BRASIL ESTÁ SENDO RECOMENDADO O USO DE PARACETAMOL E DIPIRONA PARA TRATAR A FEBRE RELACIONADA A COVID-19. OUTROS MEDICAMENTOS DEVEM SER USADOS APENAS COM INDICAÇÃO MÉDICA.

03



POSSO COMPRAR CLOROQUINA PARA ME PREVENIR DA COVID-19?

NÃO, INCLUSIVE AINDA HÁ ESTUDOS BUSCANDO DEMONSTRAR SE ESTE MEDICAMENTO REALMENTE FUNCIONA PARA A COVID-19, HÁ MUITAS DÚVIDAS A ESTE RESPEITO. CONTUDO, SABE-SE QUE ELE É BASTANTE TÓXICO E QUE USAR SEM RECOMENDAÇÃO MÉDICA PODE TRAZER PROBLEMAS IMPORTANTES A SAÚDE.

04



USAR VITAMINAS PREVINE A COVID-19?

NÃO, MESMO QUE VITAMINAS SEJAM MUITO IMPORTANTES PARA A SAÚDE E PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO, O USO DE VITAMINAS COMO A C E D NÃO PREVINEM A COVID-19.

CUIDADOS GERAIS

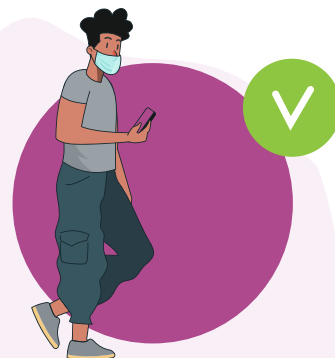
01



NA RUA COMO É AMBIENTE ABERTO POSSO FICAR PERTO DE PESSOAS ESTRANHAS SEM CORRER O RISCO DE PEGAR O VÍRUS?

NÃO, RECOMENDA-SE ATUALMENTE QUE SEJA MANTIDO PELO MENOS 2,0 METROS DE DISTÂNCIA, MAS ALGUNS ESTUDOS TÊM MOSTRADO QUE PESSOAS FAZENDO EXERCÍCIOS PODEM CONTAMINAR DISTÂNCIAS AINDA MAIORES, ESPECIALMENTE SE VOCÊ ESTIVER CAMINHANDO, CORRENDO OU ANDANDO DE BICICLETA ATRÁS DE ALGUÉM QUE TOSSE, ESPIRRA OU FALA.

02



SE SAIR PARA CAMINHAR UM POUCO CORRO RISCO DE PEGAR O VÍRUS?

SIM, TODA VEZ QUE VOCÊ SAI DO ISOLAMENTO TEM RISCO DE SE CONTAMINAR, CONTAMINAR AS PESSOAS QUE MORAM COM VOCÊ E DEPENDENDO DA AGLOMERAÇÃO, POR EXEMPLO PRÉDIOS OU FAVELAS, ATÉ OS SEUS VIZINHOS PODEM SER EXPOSTOS.

03



MULHERES DEVEM USAR O CABELO PRESO?

SIM, MESMO QUE NÃO HAJA ESTUDOS A ESTE RESPEITO, O CABELO PRESO EVITA QUE AS PESSOAS FIQUEM COLOCANDO A MÃO NO ROSTO E ISSO REDUZ O PODER DE CONTÁGIO DA DOENÇA.

04



POSSO APERTAR A MÃO DAS PESSOAS E ABRAÇÁ-LAS?

NÃO, ESTE COMPORTAMENTO AUMENTA O RISCO DE CONTÁGIO DA DOENÇA.

05



O DINHEIRO PODE TRANSMITIR A COVID-19?

SIM, O PAPEL PODE TRANSMITIR A COVID-19, SENDO ASSIM, SEMPRE QUE MEXER COM DINHEIRO, LAVE AS MÃOS OU USE ÁLCOOL EM GEL.

06



O LIXO PODE ESTAR CONTAMINADO POR CORONAVÍRUS?

SIM, DEPENDENDO DO MATERIAL O VÍRUS PODE FICAR VIVO E CONTAMINAR MESMO APÓS MUITAS HORAS OU ATÉ DIAS.

07



SE TIVER SINTOMAS DA COVID-19 DEVO IR PARA O HOSPITAL?

NÃO, VOCÊ DEVE FICAR EM CASA. NO BRASIL HÁ TELEFONES QUE VOCÊ PODE LIGAR E TIRAR SUAS DÚVIDAS. A PROCURA DE UM HOSPITAL SÓ DEVE OCORRER SE OS SINTOMAS SE INTENSIFICAREM, EM ESPECIAL, O CANSAÇO E A FALTA DE AR.

08



BEBER ETANOL, METANOL OU ALVEJANTE EVITA OU CURA A COVID-19?

NÃO, METANOL, ETANOL E ÁGUA SANITÁRIA SÃO VENENOS. BEBÊ-LOS PODE LEVAR A INCAPACIDADE E MORTE. ÀS VEZES, ELAS SÃO USADAS EM PRODUTOS DE LIMPEZA PARA MATAR O VÍRUS EM SUPERFÍCIES - NO ENTANTO, VOCÊ NUNCA DEVE BEBER. ELAS NÃO MATAM O VÍRUS EM SEU CORPO E PREJUDICAM SEUS ÓRGÃOS. PARA SE PROTEGER DA COVID-19, DESINFECTE OBJETOS E SUPERFÍCIES, ESPECIALMENTE OS QUE VOCÊ TOCA REGULARMENTE.

09



A COVID-19 PODE SER TRANSMITIDA POR MEIO DE MOSCAS OU MOSQUITOS?

NÃO, ATÉ O MOMENTO NÃO HÁ INFORMAÇÕES QUE COMPROVEM ESSA TRANSMISSÃO.

INFORMAÇÕES PARA CATADORES E GARIS



01



TODOS OS RESÍDUOS DEVEM SER TRATADOS COM O MESMO CUIDADO COM CUIDADO, COMO SE ESTIVESSEM CONTAMINADOS POR CORONAVIRUS?

SIM, VOCÊ SEMPRE DEVE LIDAR COM O LIXO COM O MÁXIMO DE CUIDADO, COMO SE ELE ESTIVESSE CONTAMINADO, USANDO O EPI (MÁSCARA, LUVA E UNIFORME) E LAVANDO AS MÃOS APÓS TOCAR O LIXO. DESSA FORMA, VOCÊ SEMPRE REDUZ SUA EXPOSIÇÃO POTENCIAL E PODE TRABALHAR COM SEGURANÇA.

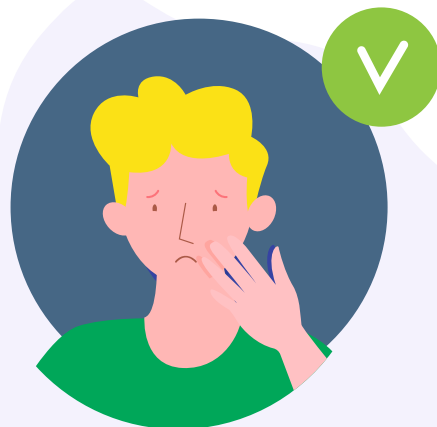
02



EU REALMENTE PRECISO LAVAR MINHAS MÃOS POR PELO MENOS 20 SEGUNDOS PARA EVITAR A COVID-19?

SIM, MUITO IMPORTANTE LAVAR FREQUENTEMENTE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO POR PELO MENOS 20 SEGUNDOS. QUANDO SABÃO E ÁGUA CORRENTE NÃO ESTIVEREM DISPONÍVEIS, PASSE ÁLCOOL 70% REALIZANDO OS MESMOS MOVIMENTOS USADOS NA LAVAGEM DAS MÃOS. CONTUDO, SE AS MÃOS ESTIVEREM VISIVELMENTE SUJAS DEVEM SER LAVADAS.

03



DEVO EVITAR TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA PARA PREVENIR A TRANSMISSÃO DO VÍRUS?

SIM, AS MÃOS CONTAMINADAS SÃO A MAIOR FONTE DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS.

INFORMAÇÕES PARA CATADORES E GARIS

04



CASO EU ESTEJA TOSSINDO FREQUENTEMENTE, ESPIRRANDO OU COM QUALQUER SINTOMA DE GRIPE DEVO FICAR EM CASA?

SIM, FIQUE EM CASA POR PELO MENOS 14 DIAS E EVITE CONTATO FÍSICO COM OUTRAS PESSOAS, ALÉM DE MANTER SEPARADO OBJETOS PESSOAIS COMO TOALHAS, COPOS E TALHERES.

05



SE EU FOR IDOSO OU PORTADOR DE ALGUMA DOENÇA CRÔNICA TENHO MAIS RISCO DE DESENVOLVER UM QUADRO GRAVE DA COVID-19?

SIM, NESSES CASOS PREFIRA FICAR EM CASA E EVITE CONTATO COM OUTRAS PESSOAS.

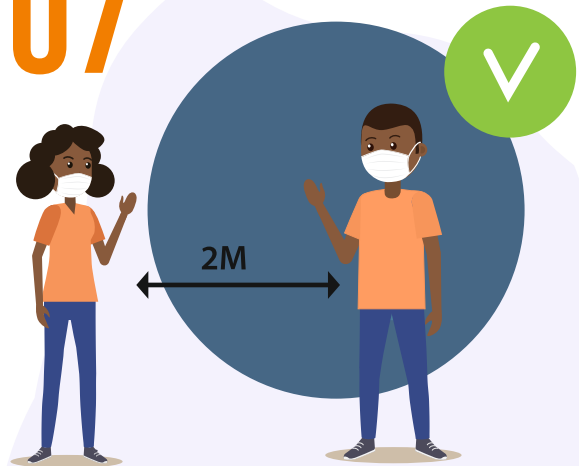
06



DEVO TER ALGUM CUIDADO ESPECIAL APÓS REMOVER OS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (MÁSCARA, LUVAS, BOTAS, ETC)?

SIM, APÓS REMOVER OS EPIS, DEVE-SE LAVAR AS MÃOS COM SABÃO E ÁGUA POR PELO MENOS 20 SEGUNDOS, SE ESTIVER DISPONÍVEL. CERTIFIQUE-SE DE RETIRAR OS EPIS PRÓXIMO DE PIAS E LOCAIS ONDE SEJA POSSÍVEL A HIGIENIZAÇÃO. NÃO COLOQUE A MÁSCARA OU LUVAS NO BOLSO DA ROUPA. DEIXE OS MESMOS SEPARADOS E IDENTIFICADOS EM LOCAIS ESPECÍFICOS PARA QUE NINGUÉM SE CONTAMINE COM ELES.

07



DEVO MANTER DISTÂNCIA DOS MEUS COLEGAS NO LOCAL DE TRABALHO, NOS BANHEIROS, REFEITÓRIOS E OUTRAS ÁREAS COMUNS DAS INSTALAÇÕES DE TRIAGEM PARA PREVENIR A TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS?

SIM, MANTER DISTÂNCIA MÍNIMA DE 2 METROS ENTRE AS PESSOAS AJUDA A PREVENIR A DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS.

INFORMAÇÕES PARA CATADORES E GARIS

08



DEVO TER ALGUM CUIDADO ESPECÍFICO COM AS ROUPAS DE TRABALHO?

SIM, OS UNIFORMES DEVERÃO SER TROCADOS DIARIAMENTE (SE POSSÍVEL) E NÃO MISTURADOS COM A ROUPA DE CASA. DEVEM SER LAVADOS SEPARADAMENTE SE POSSÍVEL COM ÁGUA QUENTE (PELO MENOS 60°C) COM DETERGENTES COMUNS E, SE POSSÍVEL, ADICIONAR ÁGUA SANITÁRIA. OS SAPATOS DEVEM SER HIGIENIZADOS COM ÁGUA E SABÃO OU COM HIPOCLORITO DE SÓDIO DILUÍDO EM ÁGUA.

09



DEVO TER CUIDADO ESPECIAL COM O TRANSPORTE PÚBLICO PARA PREVENIR A TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS?

SIM, HIGIENIZE SUAS MÃOS ANTES DE ENTRAR NO ÔNIBUS OU METRÔ E EVITE TOCAR NOS OBJETOS E PESSOAS. QUANDO SAIR, HIGIENIZE A MÃO NOVAMENTE E NÃO TOQUE NO ROSTO. SE POSSÍVEL, FIQUE SEMPRE DE MÁSCARA (DE TECIDO OU DESCARTÁVEL) ENQUANTO ESTIVER FORA DE CASA.

10



OS VEÍCULOS DE TRANSPORTE DA COLETA MUNICIPAL DEVEM SER HIGIENIZADOS PARA DIMINUIR O RISCO DE CONTAMINAÇÃO?

SIM, APÓS A LIMPEZA DO VEÍCULO, DESINFETAR (COM DESINFETANTES OU SPRAY COM ÁLCOOL 70%) ESPECIALMENTE A CABINE (BANCOS, PAINEL, VOLANTE) E LUGARES EXTERNOS DE APOIO DOS GARIS.

11



DEVO TROCAR AS LUVAS TODOS OS DIAS?

SIM, A TROCA DIÁRIA SERIA O IDEAL. CASO NÃO SEJA POSSÍVEL, SEMPRE CONSIDERÁ-LAS COMO CONTAMINADAS, DESTA FORMA GUARDE-AS EM UMA EMBALAGEM FECHADA E SEMPRE EVITE TOCAR OLHOS, NARIZ E BOCA QUANDO ESTIVER COM ELAS.



WWOSH
Waste Workers Occupational
Safety and Health
WHWB Committee



**DICAS PARA PREVENÇÃO
DA COVID-19** ABRIL, 2020 (V1.0)