



Dicas de limpeza contra o COVID-19



EQUIPE DA GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA
DIRETORA DE GESTÃO DE PESSOAS DO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA



Lave suas mãos com
água e sabão por pelo
menos **20 segundos**





1-Caso precise sair o melhor é ter um -
frasquinho de álcool em gel na bolsa.
Assim, após tocar no botão do elevador e
abrir portas, você garante a higiene das
mãos. Outra opção é o papel higiênico,
toque nos botões de elevadores com ele,
depois jogue o papel no lixo.

2-Assim que chegar em casa, lave as
mãos. Coloque as roupas direto no cesto
de peças sujas. E tome um banho.

3-Entre na sua casa sem sapatos .Os
calçados podem servir de meios de
transportes para o vírus. O correto,
portanto, é deixá-los para fora de casa -
se possível, separe um par para dar sair.

4-Higienize sua bolsa com álcool a 70%



5-Limpe e desinfete locais e objetos da casa que são tocados com frequência, como mesas, interruptores, celulares, controles remotos, registros de torneiras, maçanetas e puxadores.



6-Se na casa houver uma pessoa com sintomas, procure deixá-la somente em um cômodo, reserve utensílios para que só ela use e limpe e desinfete todos os locais que forem tocados por ela – e que são de uso comum – logo após ela tocá-los. Se possível, use luvas descartáveis ou pelo menos luvas que sejam reservadas somente para essa finalidade.



7-Limpar a casa uma vez ao dia já está suficiente. No piso, pode usar um desinfetante comum ou água sanitária, respeitando as instruções de diluição presentes na embalagem.

8-Se trouxe embalagens do mercado ,a medida do possível, lave tudo o que vier de fora com água e detergente. Depois, é só secar e guardar. Lave verduras e frutas,coloque os alimentos sob a água corrente e, depois, na solução de hipoclorito de sódio. Em seguida, enxague novamente para tirar o excesso do produto

OBS: Se não estiver saindo, não tem motivo para ficar desesperado e passando álcool em tudo e a todo instante.

<https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-fazer-em-casa-para-evitar-coronavirus>

