



PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Contacto:

Russell Hartenstine

Oficial de Informação Pública

Comitê Regional de Planeamento de Emergência de Martha's Vineyard

(508)-693-5380

emd@westtisbury-ma.gov

Quarta-Feira, 1 de Abril de 2020

PANDEMIA DO COVID-19: DICAS PARA AUTO E SANITIZAÇÃO DA SUA CASA

Na nossa segunda divulgação de uma série de três, a Associação de Gerentes de Emergência de Martha's Vineyard oferece algumas dicas de limpeza e sanitização para cuidados pessoais e da sua casa.

Técnicas De Cuidados Pessoais:

- **Mantenha práticas de distanciamento social e obedeça a ordem de ficar-em-casa** — Se os residentes da Ilha respeitarem as orientações de distanciamento entre pessoas de 6 pés e as práticas de ficar-em-casa é muito menos provável que o vírus se espalhe por toda a comunidade.
- **Evite contato físico quando cumprimentar alguém** — Use um aceno, acene com a cabeça ou faça uma reverência para cumprimentar alguém, em vez de um aperto de mão ou abraço.
- **Evite tocar nos seus olhos, nariz, e boca** – Se você tiver que tocar o seu rosto, lave as suas mãos antes e depois de o fazer.
- **Lavar as mãos é eficaz** – Lave as suas mãos com água quente e sabão durante pelo menos 20 segundos. Faça isso com muita frequência, especialmente depois de tocar superfícies potencialmente contaminadas, quando limpar a casa e antes de cozinhar ou comer.
 - Desinfetantes de Mãos com pelo menos 60% de álcool também podem ser usados para limpar as mãos.
- **Tome banho todos os dias** – Mantendo-se limpo e tomando banho com água quente e sabão é um meio muito eficaz de diminuir o risco de infeção.
- **Mantenha as suas unhas curtas e limpas** – O vírus pode viver debaixo das suas unhas. Isso diminuirá o risco de infeção.
- **Pratique higiene respiratória** — Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel ou com a parte interna do cotovelo. Jogue no lixo os lenços de papel usados e lave imediatamente as mãos.
- **Use máscara se estiver doente ou exibindo sintomas** — É menos provável que você espalhe o vírus para as pessoas que moram na sua casa ou para a comunidade se usar uma máscara ao sair de casa para fazer compras, obter combustível, etc.
 - Lave as mãos antes de vestir a máscara.
 - Verifique se a máscara cobre totalmente o nariz e a boca.
 - Use a banda nasal para garantir que ela esteja apertada.
 - Depois de colocada não toque na parte externa da máscara.

- Apenas toque na parte de trás da máscara ou nas presilhas para a remover e descartar.
- Lave as mãos imediatamente após tocar ou remover a máscara.
- **Fique em casa se estiver doente – NÃO VÁ AO HOSPITAL!** Ligue da sua casa para o seu médico ou clínica local para saber como obter os cuidados mais adequados.
 - Separe-se das outras pessoas que moram na sua casa para cozinhar, tomar banho e dormir.
 - Consulte o site do CDC para obter mais orientações sobre cuidados em casa.

Técnicas de Sanitização e Limpeza de Casa:

- **Limpe e desinfete frequentemente as superfícies tocadas** – Isso inclui maçanetas, interruptores de luz, todas as maçanetas, torneiras, pias, bancadas, mesas, secretárias, telefones, teclados, etc.
- **Limpe as superfícies que estejam sujas** – Use detergente ou sabão e água antes de desinfetar.
- **Use luvas** – Jogue for as luvas descartáveis depois de limpar. Se usar luvas reusáveis, use só para limpar e consulte o fabricante para instruções de limpeza.
- **Para Desinfetar** – A maioria dos desinfetantes comuns de limpeza de casa podem ser usados. Use desinfetantes próprios para cada superfície. As opções incluem:
 - Bleach de limpeza de casa
 - 5 tablespoons (1/3 cup) de bleach por galão de água.
 - OU
 - 4 teaspoons de bleach por quarto de água.
 - Siga as instruções do fabricante para aplicação e ventilação.
 - Verifique que a bleach não expirou.
 - **NÃO MISTURE BLEACH COM AMÔNIA OU OUTRO DETERGENTE DE LIMPEZA!**
- Soluções de álcool
 - Tenha a certeza que a solução tenha pelo menos 60% de álcool.
- **Lave a roupa frequentemente** — Use luvas quando mexer em roupa suja. Se usar luvas reusáveis, use SÓ para limpar e consulte o fabricante para instruções de limpeza.
 - Se possível, lave as peças de roupa no programa mais quente e seque na secadora.
 - Se possível, não sacuda a roupa suja.
 - Limpe e desinfete as cestas de roupa.
 - Se possível, ponha um saco descartável ou que possa ser lavado.
 - Seque a roupa numa secadora elétrica no programa mais quente.

LEMBRETE:

- O vírus pode sobreviver em:
 - Materiais porosos (roupas) por 12 horas
 - Papelão por 24 horas
 - Metal por 48 horas
 - Cobre e madeira por 4 horas
 - Superfícies duras (plástico e aço) por 72 horas
 - No ar por 30 minutos antes de pousar na superfície

Link de vídeo em Português: <https://vimeo.com/403144483>

Link para download em Português: <https://vimeo.com/user7348840/download/403144483/06f48e01ab>

Agradecemos o seu esforço em seguir estas diretrizes sugeridas. Se nós, como comunidade da Ilha, fizermos a nossa parte, juntos faremos um forte esforço comunitário unificado para diminuir a propagação do Coronavírus.

Sua comunidade está aqui para você. Fique atento para o próximo lançamento da série.