



CENTRO DE DEFESA
DOS DIREITOS HUMANOS
DE PETRÓPOLIS

Rua Monsenhor Bacelar, 400 – Centro – Petrópolis-RJ
CEP 25685-113
Telefones: (24) 2242-2462 / 2246-0214
E-mail: cddh@cddh.org.br
www.cddh.org.br

**PROTOCOLO PARA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES PELO CENTRO DE
DEFESA DOS DIREITOS HUMANOS GARANTINDO A SEGURANÇA DOS
PROFISSIONAIS E DO PÚBLICO ATENDIDO PELA INSTITUIÇÃO DIANTE DA
PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS**

Protocolo desenvolvido em 17 de março de 2020

Revisto em 02/04/2020

Revisto em 22/06/2020

Diante da necessidade de isolamento social decretada pelas autoridades estaduais e municipais em 15 de maio de 2020, o CENTRO DE DEFESA DOS DIREITOS HUMANOS DE PETRÓPOLIS adotou protocolo de atendimento para a garantia da segurança de seus profissionais, diretores e voluntários, e principalmente das pessoas assistidas pela instituição.

Diante das informações oficiais de transmissão:

- A transmissão se dá de pessoa a pessoa por gotícula respiratória
- Por contato próximo – até 2m
- Por gotícula de saliva, tosse, espirro, catarro
- Por aperto de mão ou contato com objetos e superfícies contaminadas seguido de contato com a boca, nariz e olhos.

A instituição fechou as portas e adotou o tipo de serviço “home office” atendendo na instituição apenas as necessidades com horário marcado antecipadamente via telefone ou mídias sociais da instituição divulgadas amplamente nos muros da instituição, nas suas redes sociais e nas redes sociais de grupos parceiros, das comunidades assessoradas pela instituição, dos jovens participantes dos projetos, dos Conselhos Municipais onde a instituição participa e de lideranças comunitárias.



As atividades ampliadas que destinadas à reuniões de grupos e as atividades com os jovens e crianças atendidos pelos projetos foram suspensos temporariamente, seguindo as orientações oficiais.

Em virtude da necessidade do público de convívio da instituição, foi lançada pelo CDDH uma campanha de auxílio à famílias com necessidades básicas urgentes em virtude da pandemia e falta de condições de trabalho pelo isolamento e também à população em situação de rua, imediatamente impactada pelo fechamento do comércio e redução das pessoas nas ruas, que comprometem a possibilidade de conseguirem alimentação nos horários em que os equipamentos de política pública sociais não possuem atendimento.

Para recebimento dos donativos, a instituição adotou o agendamento com doadores que não tinham condições de saída de seus domicílios, recebendo os donativos nos portões ou áreas comuns, sem adentrar moradias ou se aproximar a menos de dois metros das pessoas.

O veículo e a instituição estão abastecidos de álcool em gel e a equipe possui à disposição máscaras e luvas para a realização das atividades.

A distribuição dos donativos se fez com a utilização do distanciamento social, sem a necessária solicitação de recebimento por escrito por parte dos atendidos e com o registro de entrega realizado fotograficamente. Não foram compartilhadas canetas. Foi entregue, junto aos donativos às famílias, um folheto com explicações oficiais do Ministério da Saúde com orientações escritas e através de imagens, na perspectiva de contribuir com a redução da contaminação dentro das famílias e comunidades.

A utilização de máscaras, inicialmente, ficava à cargo da opção da equipe técnica, sendo esta obrigatória a partir de 02/04 por orientação do Ministério da Saúde.

A partir desta recomendação, a instituição adquiriu máscaras para a equipe técnica e também para a distribuição entre a população em situação de rua.

Com relação aos donativos para a população em situação de rua, para evitar a circulação de muitas pessoas entre esta população, a instituição tomou a iniciativa de entregar roupas, calçados, itens de higiene, lanches e agasalhos aos equipamentos públicos responsáveis pelo atendimento a esta população, para, pela equipe técnica destes equipamentos, ser realizada a devida distribuição dentro dos protocolos de saúde adotados pelo município.

Ao ser repassado donativo a outras instituições parceiras, foram explicados os processos de registro do CDDH e os cuidados ao manipular os donativos, repassando a esta instituição parceira que recebeu os donativos, a responsabilidade pelo adequado repasse ao destinatário final.

A distribuição de cestas básicas foi realizada diretamente às famílias cadastradas, em seus endereços de residência ou pontos de encontro previamente acordados via telefone, a fim de evitar aglomeração e para a garantia do registro.

A partir da disponibilidade por parceiros, o CDDH passou a oferecer também, junto à entrega de cestas básicas, kits de higiene e máscaras. Também foram doadas máscaras para lideranças comunitárias previamente cadastradas para a distribuição em suas comunidades.

PROTOCOLO DE VISITAS DOMICILIARES CDDH

Uma das principais características do trabalho do CDDH é a criação de vínculo e a proximidade entre equipe e participantes dos projetos e comunidades assessoradas, porém, a pandemia nos obriga a alterar alguns comportamentos para evitar ao máximo a contaminação da equipe e principalmente dos participantes dos projetos e comunidades. Por isso, os abraços, lanches compartilhados, proximidade, acesso às moradias e compartilhamento de utensílios como caneta e pranchetas não serão permitidos. Nossa equipe utilizará máscaras em todos os

atendimentos, sendo nas comunidades, visitas domiciliares ou nos atendimentos na sede do CDDH, assim como terá à disposição da equipe e do atendido, o álcool em gel.

As visitas domiciliares serão feitas com distanciamento de, no mínimo 2 metros entre equipe e família visitada e serão realizadas na área externa da moradia ou em local próximo da residência (servidão, local de acesso, escadaria). Nossa equipe não acessará nenhuma moradia.

Na sede do CDDH, antes do atendimento, solicitamos que a pessoa que busca o atendimento e seus acompanhantes façam a higiene das mãos em pia localizada na área externa da instituição, utilize o álcool em gel e utilize máscara. Caso não possua a máscara, avise a equipe pelo interfone para que seja imediatamente disponibilizada a máscara para sua utilização.

Cada profissional higienizará sua mesa de trabalho a cada duas horas com álcool 70 ou álcool em gel e não serão permitidos o compartilhamento de copos, talheres, pratos ou qualquer pertence de uso individual pela equipe técnica.

O profissional destinado à higiene e limpeza da sede da instituição fará a utilização de EPI's (luvas, botas e máscara) e fará a higienização dos banheiros e áreas comuns duas vezes ao dia, no mínimo, com produto indicado pelos organismos oficiais como sanitizantes eficazes no combate ao novo coronavírus.

Enquanto durar a situação de pandemia, sempre que possível, a equipe revezará a permanência na sede da organização para evitar o deslocamento até o trabalho e a aglomeração nas dependências da instituição.

Ainda assim, para a garantia da segurança da equipe diante de ameaças direcionadas a defensores de direitos humanos, todos os atendimentos, visitas domiciliares, entrega de donativos ou qualquer atividade, será garantido, no mínimo, a participação de dois membros da equipe técnica.

Anexos:

Informações do Ministério da Saúde sobre o COVID-19

Informações ANVISA sobre Máscaras caseiras

Arte de resumo do protocolo do CDDH

Informações do Ministério da Saúde sobre COVID-19

<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>

Sobre a doença O que é COVID-19

A **COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a

maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

O que é o coronavírus?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. **O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19** após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus. Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

Quais são os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar

Como é transmitido

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;

- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Diagnóstico

O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

- Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse OU dor de garganta OU coriza OU dificuldade respiratória, o que é chamado de Síndrome Gripal.
- Pessoa com desconforto respiratório/dificuldade para respirar OU pressão persistente no tórax OU saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente OU coloração azulada dos lábios ou rosto, o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave

Caso o paciente apresente os sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exame laboratoriais:

- De biologia molecular (RT-PCR em tempo real) que diagnostica tanto a COVID-19, a Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR).
- Imunológico (teste rápido) que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

O diagnóstico da COVID-19 também pode ser realizado a partir de critérios como: histórico de contato próximo ou domiciliar, nos últimos 7 dias antes do aparecimento dos sintomas, com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19 e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica, também observados pelo profissional durante a consulta.

Como se proteger

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.

- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

Dicas para viajantes

- Caso você precise viajar, avalie a real necessidade. Se for inevitável viajar, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais.

Ao voltar de viagens internacionais ou locais recomenda-se:

- **No caso de viagens internacionais:** o isolamento domiciliar voluntário por 7 dias após o desembarque, mesmo que não tenha apresentado os sintomas.
- **No caso de viagens locais:** ficar atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias.
- Reforçar os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde para isolamento domiciliar.

Se eu ficar doente

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias.

Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:

- Fique em isolamento domiciliar.
- Utilize máscara o tempo todo.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores da devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

- Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores.
- Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.

ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional

Brasília, 03 de abril de 2020

www.anvisa.gov.br

I- INTRODUÇÃO

Sob a emergência de saúde pública internacional relacionada ao vírus SARS-CoV-2, causador da Covid 19, a Anvisa estabeleceu diversas medidas excepcionais e temporárias visando facilitar o acesso pela população a produtos auxiliares na prevenção do contágio, e avaliadas do ponto de vista da relação risco - benefício como favoráveis aos pacientes e à população em geral.

O coronavírus pode ser espalhado por gotículas suspensas no ar quando pessoas infectadas conversam, tossem ou espirram. Essas gotículas podem ter sua formação diminuída pelo uso de máscaras não profissionais. Estas máscaras atuam como barreiras físicas, diminuindo a exposição e o risco de infecção para a população em geral.

Importante destacar que as máscaras profissionais (material médico cirúrgico industrializado) devem ter seu uso dedicado e exclusivo aos profissionais de saúde e pacientes contaminados, onde as máscaras não profissionais não tem utilidade.

A Anvisa, com a finalidade de promover e apoiar as ações para a saúde pública, elaborou estas orientações sobre máscaras faciais para uso não profissional.

O efeito protetor por máscaras é criado por meio da combinação do potencial de bloqueio da transmissão das gotículas, do ajuste e do vazamento de ar relacionado à máscara, e do grau de aderência ao uso e descarte adequados da máscara transmitida também para leigos, incluindo crianças, apesar do ajuste imperfeito e da adesão imperfeita.

Assim, máscaras faciais não-hospitalares não fornecem total proteção contra infecções, mas reduzem sua incidência. Especialistas apontam que mesmo pequenas medidas para reduzir transmissões têm grande impacto na atual pandemia, especialmente quando combinadas com medidas preventivas adicionais, que SÃO ABSOLUTAMENTE NECESSÁRIAS, como higienizar as mãos e adotar as medidas de higiene respiratória/etiqueta da tosse: se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel; utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos); evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca e realizar a higiene das mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70%.

As máscaras de pano feitos com itens domésticos ou feitos em casa com materiais comuns e de baixo custo podem ser usados como uma medida voluntária adicional de saúde pública.

As máscaras de uso não profissional não são máscaras cirúrgicas ou respiradores N-95. Esses são suprimentos essenciais que devem continuar reservados para os profissionais de saúde e outros socorristas, conforme recomendado nas orientações atuais do Ministério da Saúde.

A máscara deve ser feita nas medidas corretas, devendo cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar

espaços nas laterais. Também é importante que a máscara seja utilizada corretamente, não devendo ser manipulada durante o uso e deve-se lavar as mãos antes de sua colocação e após sua retirada.

Seguindo as recomendações a seguir, as máscaras faciais de uso não profissional podem ser produzidas em casa, adquiridas no comércio ou diretamente das artesãs.

Usar uma máscara pode ser "uma medida adicional de proteção para quem precisa sair", disse Antonio Barra Torres, Diretor Presidente- substituto da Anvisa, é mais uma ação que o cidadão pode fazer, além das demais medidas preventivas.

II- INDICAÇÃO/PÚBLICO ALVO

Qualquer pessoa pode fazer uso de máscaras faciais de uso não profissional, inclusive crianças e pessoas debilitadas, desde que respeitadas a tolerância, o ajuste e a higiene do material. Recomenda o uso em locais públicos (por exemplo, supermercados, farmácia e no transporte público).

O profissional de saúde também poderá indicar a utilização da máscara não profissional nas condições de exposição que ele indicar como adequada.

Quatro regras básicas devem ser seguidas:

- a. a máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada;
- b. deve-se destinar o material profissional (máscaras cirúrgicas e do tipo N95 ou equivalente) para os devidos interessados: pacientes com a COVID-19, profissionais de saúde e outros profissionais de linha de frente em contato próximo e prolongado com possíveis fontes de contágio;
- c. as medidas de higiene e a limpeza das máscaras não profissionais em tecido e a eliminação periódica das descartáveis são ações importantes de combate à transmissão da infecção; e
- d. fazer a adequada higienização das mãos com água e sabonete ou com preparação alcoólica a 70%.

IMPORTANTE: mesmo de máscara, mantenha distância de mais de 1 (um) metro de outra pessoa.

III- CONTRA-INDICAÇÃO

As máscaras faciais de uso não profissional não devem ser utilizadas pelos:

- a. profissionais de saúde durante a sua atuação;
- b. pacientes contaminados ou suspeitos (com sintomas);
- c. pessoas que cuidam de paciente contaminados;
- d. crianças menores de 2 anos, em pessoas com problemas respiratórios ou inconscientes, incapacitadas ou incapazes de remover a máscara sem assistência;
- e. demais pessoas contraindicados pelo profissional de saúde.

Sigam as orientações da NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020 - ORIENTAÇÕES PARA SERVIÇOS DE SAÚDE: MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE QUE DEVEM SER ADOTADAS DURANTE A ASSISTÊNCIA AOS CASOS SUSPEITOS OU CONFIRMADOS DE INFECÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS(SARS-CoV-2).

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMSGGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>

IV- TIPOS DE TECIDOS

Para fins de ampliar o acesso é importante que a máscara tenha baixo custo.

Recomenda-se, preferencialmente, a utilização de tecidos que contenham algodão em sua composição bem como tecidos sintéticos apropriados, como aqueles definidos na "PR 1002 Prática Recomendada ABNT para máscaras de uso não profissional" e ANF/NOR SPEC S76-001. Devem ser evitados os tecidos com potencial de causar irritação ou alergia na pele, e que não propiciem boas condições de conforto ao usuário.

Informações quanto a composição dos tecidos:

- a. 100% Algodão- características finais quanto a gramatura:
 - I- 90 a 110 (p/ ex, usadas comumente para fazer lençóis de meia malha 100% algodão);
 - II- 120 a 130 (p/ ex, usadas comumente para fazer forro para lingerie); e
 - III- 160 a 210 (p/ ex, usada para fabricação de camisetas).

- b. Misturas - composição
- I- 90 % algodão com 10 % elastano; II- 92 % algodão com 8 % elastano; III- 96% algodão com 4 % elastano.

Para a produção de máscaras faciais não profissionais pode ser utilizado Tecido NãoTecido sintético, desde que o fabricante garanta que o tecido não causa alergia, e seja adequado para uso humano. Quanto a gramatura de tal tecido, recomenda-se gramatura de 20 - 40 g/m². É recomendável que o produto manufaturado tenha 3 camadas: uma camada de tecido não impermeável na parte frontal, tecido respirável no meio e um tecido de algodão na parte em contato com a superfície do rosto.

V- PROCEDIMENTOS DE PRODUÇÃO

Na internet há inúmeros vídeos/tutoriais ensinando como a população pode fazer máscaras, inclusive modelos e moldes que podem ser baixados gratuitamente. Há orientações passo-a-passo de como fazer máscaras para pacientes, por exemplo, em tratamento quimioterápico, que podem ser utilizadas para a pandemia da COVID-19.

A Rede SENAI de inovação também vem contribuindo com publicações de instruções para fabricar máscaras faciais. Neste contexto, incentivamos utilizar as orientações no portal da indústria.

Recomendamos fazer um molde em papel de forma no qual o tamanho da máscara permita cobrir a boca e nariz, e seguir as orientações de higiene durante a confecção e uso das máscaras faciais. Limpe as superfícies de trabalho com um produto para desinfecção, como preparação alcoólica a 70% ou hipoclorito de sódio a 1%. Após a confecção da máscara de pano é importante que a mesma seja lavada com água e sabão e passada com o ferro quente. Para minimizar os riscos de alergias, não use essências ou perfumes.

Para as máscaras faciais para uso não profissional que serão comercializadas, os fabricantes devem atender aos requisitos de qualidade do tecido, determinação de forma qualitativa, da irritabilidade dérmica (primária e cumulativa) provocada pelo tecido, bem como as medidas padronizadas para o tamanho das máscaras. Neste sentido, referimos a utilização das normas da ABNT - Associação Brasileira de Normas Técnicas.

O design da máscara facial deve ser confortável e eficiente: deve estar bem adaptada ao rosto, para que se evite sua recolocação toda hora, lembrando que seu uso é por um período de poucas horas, em situações de saída da residência, e sempre se respeitando a distâncias entre as pessoas preconizado pelo Ministério da Saúde ou Organização Mundial da Saúde.

VI- FORMA DE USO

É recomendável que cada pessoa tenha entorno de 5 (cinco) máscaras de uso individual

Antes de colocar a máscara no rosto deve-se:

- a. assegurar que a máscara está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
- b. fazer a adequada higienização da mão com água e sabonete ou com preparação álcoólica a 70%/
(cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas);
- c. tomar cuidado para não tocar na máscara, se tocar a máscara, deve executar imediatamente a higiene das mãos;
- d. cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- e. manter o conforto e espaço para a respiração;
- f. evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara.



VII- ADVERTÊNCIAS

- a. não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas);
- b. trocar após esse período e sempre que tiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
- c. higienizar as mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70% ao chegar em casa;
- d. retire a máscara e coloque para lavar;
- e. repita os procedimentos de higienização das mãos após a retirada da máscara; e

- f. não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.

VIII- LIMPEZA

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais que 30 (trinta) lavagens.

- a. a máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- b. lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- c. deixar de molho em uma solução de água com água sanitária* ou outro desinfetante equivalente de 20 a 30 minutos;
- d. enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- e. evite torcer a máscara com força e deixe-a secar;
- f. passar com ferro quente;
- g. garantir que a máscara não apresenta danos (menos ajuste, deformação, desgaste, etc.), ou você precisará substituí-la;
- h. guardar em um recipiente fechado.

* Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água, por exemplo, você pode diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.

Caso você possua máquina de lavar, pode programar o ciclo completo de lavagem (lavagem, enxague, secagem) de pelo menos 30 minutos com uma temperatura de lavagem de 60ºC.

IX- DESCARTE

Descarte a máscara a de pano ao observar perda de elasticidade das hastes de fixação, ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira.

As máscaras de TNT não podem ser lavadas, devem ser descartáveis após o uso.

Para removê-la, manuseie o elástico ao redor das orelhas, não toque não a parte frontal da máscara e jogue fora imediatamente em um saco papel ou plástico fechado ou em uma lixeira com tampa. Evite tocar a superfície do saco de papel ou plástico após o descarte da máscara,

não toque no rosto ou em superfície, lave imediatamente as mãos com água e sabonete novamente ou proceda a higienização com preparação alcoólica a 70%

X- MEDIDAS PREVENTIVAS

O uso de máscara não reduz ou substitui a necessidade das medidas de higiene preconizadas e a manutenção do distanciamento de mais de 1 (um) metro entre as pessoas.

Importante que todas as pessoas, sigam:

- a. as medidas de higiene já estudadas e estabelecidas;
- b. limpe as mãos frequentemente; lave as mãos com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de estar em um local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar. Se água e sabonete não estiverem prontamente disponíveis, use uma preparação alcoólica a 70%, cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas; c. evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- d. limpe e desinfete as superfícies frequentemente tocadas diariamente - mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, mesas, telefones, teclados, banheiros, torneiras, pias, etc. Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as com detergente ou sabão e água antes da desinfecção; e para desinfetar, use produtos domésticos comuns registrados na Anvisa e apropriados para a superfície;
- e. siga as normas do Ministério da Saúde divulgadas no site: <https://coronavirus.saude.gov.br>

XI- HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mão com Preparações Alcoólicas?



Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



Fricção as palmas das mãos entre si.



Fricção a dedos das mãos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de sair e virar e vice-versa.



Fricção na palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



Fricção o polegar esquerdo, com o anel da palma da mão direita, fazendo movimento circular e vice-versa.

Como Higienizar as Mão com Água e Sabonete?



molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



Fricção as palmas digitais e costas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



Enxague bem as mãos com água.



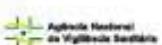
Saque as mãos com papel toalha descartável.



No caso de sujeira com contato manual para higienizar, sempre utilizar papel toalha.



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



A Organização Mundial da Saúde informa todas as premissas utilizadas para revisar a informação contida neste informativo. Entretanto, o material publicado está sendo divulgado sem qualquer garantia expressa ou implícita. A responsabilidade pela interpretação e uso correto incide à de todos. A Organização Mundial da Saúde não se responsabiliza em hipótese alguma pelos danos provocados pelo seu uso.

A OMS agradece ao Hospital Universitário de Ginebra (HUG), em especial aos membros do Programa de Controle de Infecção, pela participação ativa no desenvolvimento deste material.

<https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/item/cartaz-como-fazer-higiene-das-maos-com-preparacao-alcoolica-e-com-sabonete-liquido-e-agua>

XII- REFERÊNCIAS

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-facecoverings.html>
2. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-yourhome.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019ncov%2Fprepare%2Fdisinfecting-your-home.html
3. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/cuidados_agua_consumo humano_2011.pdf
4. <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Nota-Informativa.pdf>
5. <https://api.pks.rs/storage/assets/AFNOR-SPEC-S76-001-Barrier-masks-27032020.pdf>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2662657/>
8. https://www.researchgate.net/publication/306273046_Evaluating_the_efficiency_of_cloth_face_masks_in_reducing_particulate_matter_exposure
9. https://www.researchgate.net/publication/314116614_Factors_Influencing_Face_Mask_Selection_and_Design_Specifications_Results_from_Pilot_Study_Amongst_Malaysian_Umrah_Pilgrims
10. https://www.researchgate.net/publication/258525804_Testing_the_Efficacy_of_Homemade_Masks_Would_They_Protect_in_an_Influenza_Pandemic
11. <https://pfarma.com.br/noticia-setor-farmaceutico/saude/5281-mascara-caseira.html>
12. <https://academic.oup.com/jid/article/201/4/491/861190>
13. http://revodontobvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-52102016000200003
14. [Manual de Têxteis Técnicos-Classificação, Identificação e Aplicações, ABINT-Associação Brasileira das Indústrias de Não Tecidos e Tecidos técnicos 2005](https://www.abnt.org.br/pt-br/abnt/abnt-publicacoes/manual-de-tecnicos-classificacao-identificacao-e-aplicacoes)
15. [Guia de Implementação Guia de Normalização Para Confecção-ABNT/SEBRAE](https://www.abnt.org.br/pt-br/abnt/abnt-publicacoes/guia-de-implementacao-guia-de-normalizacao-para-confeccao-abnt-sebrae)
16. [Cartilha de costurabilidade, uso e conservação de tecidos para decoração-Comitê Tex brasil Decor.](https://www.abnt.org.br/pt-br/abnt/abnt-publicacoes/cartilha-de-costurabilidade-uso-e-conservacao-de-tecidos-para-decoracao-comite-tex-brasil-decor)
17. [ABNT PR 1002 Máscaras de proteção respiratória de uso não profissional Guia de requisitos básicos para métodos de ensaio, fabricação e uso.](https://www.abnt.org.br/pt-br/abnt/abnt-publicacoes/abnt-pr-1002-mascaras-de-protecao-respiratoria-de-uso-nao-profissional-guia-de-requisitos-basicos-para-metodos-de-ensaio-fabricacao-e-uso)
18. [AFNOR SPEC S76-001 Guide to minimum requirements, methods of testing, making and use.](https://www.abnt.org.br/pt-br/abnt/abnt-publicacoes/afnor-spec-s76-001-guide-to-minimum-requirements-methods-of-testing-making-and-use)