

Como agir em casa

Tire o calçado de imediato e deixe-o sempre no mesmo local, perto da entrada. Evite guardar os sapatos no local onde tem os chinelos que usa em casa. Todos os membros da família devem adotar esta rotina.



Mude a roupa exterior (casacos, camisolas, t-shirts, calças, etc.) e evite sacudi-la, para minimizar a possibilidade de dispersar qualquer tipo de microrganismo no ar.



VESTUÁRIO

Deixe-o arejar no exterior e nunca o guarde de imediato no roupeiro ou nas gavetas.

LAVAR DURANTE, PELO MENOS, 20 SEGUNDOS

Lave as mãos seguindo as indicações das autoridades de saúde e como mostramos no dossiê online em www.deco.proteste.pt/coronavirus



CHAVES, COMANDOS E COMPANHIA

Desinfete chaves, telemóvel e tudo aquilo em que mexeu quando saiu.

LIMPAR, LIMPAR

Todos os membros da família podem ajudar nesta guerra. Basta adotarem mais rotinas de limpeza das superfícies de contacto frequente (por exemplo, mesas, cadeiras com encosto alto, maçanetas, puxadores, interruptores de luz, torneiras e sanitas). Devem usar produtos de limpeza e desinfetantes adequados à superfície, seguindo as instruções.



RÓTULO AJUDA

Os rótulos têm instruções para um uso seguro e eficaz do produto, incluindo cuidados na aplicação, como usar luvas, quando necessário e garantir uma boa ventilação.



NÃO SACUDA ROUPA SUJA EM CASA

Enrole-a de dentro para fora, fazendo um embrulho. Reduz o risco da propagação.

CASA DE BANHO ALERTA

Limpe à medida das necessidades (por exemplo, objetos e superfícies sujas) e com luvas, para evitar o contacto desnecessário. O doente deve permanecer numa divisão específica, longe da família. Se não tiver outra casa de banho, limpe-a e desinfete-a após cada utilização do doente. Lave as mãos logo após remover as luvas.



► uma solução de água morna com um pouco de detergente adequado ao tipo de superfície e material. Esfregue com um pano macio e seque de imediato. No caso de teclados, comandos, telefones e telemóveis, o ideal é confirmar nas instruções se o fabricante sugere limpar com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70°. Evite partilhar telemóveis, auscultadores ou teclados. O uso de uma capa lavável ou de uma simples película de plástico é uma excelente opção.

Lavar roupa, toalhas e lençóis a mais de 60°C

As toalhas de banho e alguma roupa em casa são uma cama para os germes, sobretudo quando usadas por mais do que uma pessoa. Impõe-se lavar mais vezes do que faria num cenário habitual e seguir outras medidas para impedir o vírus de se multiplicar. Se não usar luvas, ao mexer em roupa suja, é essencial lavar as mãos no final.

Siga as instruções do fabricante da roupa, que vêm na etiqueta. Se possível, escolha uma temperatura mais elevada para a água e seque completamente. Para travar o coronavírus, a habitual lavagem a 30°C pode não ser suficiente. A maioria dos vírus não sobrevive a temperaturas acima de 60°C. O ideal será usar esta opção para toalhas de mesa ou de banho, roupa de cama, lenços e panos de cozinha.

Temperaturas extremas de frio e calor podem impedir a multiplicação do vírus. Se tiver máquina de secar roupa, utilize-a durante 20 minutos, para conseguir mais ação de calor e eliminar os germes.

A máquina de lavar roupa pode ser a salvação nesta guerra, mas também requer limpeza. Trata-se de um equipamento, muitas vezes, esquecido nas tarefas da casa. Há água que fica nos tubos ou coão preso no tambor. Deite um copo de vinagre branco diretamente no tambor e inicie um ciclo de lavagem a, pelo menos, 60°C (também há detergentes para limpar esta zona da máquina). Repita a operação todos os meses, para evitar a acumulação de detergente e impurezas. Detergente a mais não aumenta a eficácia da limpeza: é contraproducente, além de desperdiçar.

Pessoa isolada em casa por suspeita de covid-19 ou por infeção?

O doente deve permanecer numa divisão específica, longe dos outros membros da família, seguindo as orientações das autoridades de saúde. Idealmente, deve ter um quarto e uma casa de banho de uso exclusivo. Aqui, faça a limpeza à medida das necessidades (por exemplo, objetos e superfícies sujas) e use luvas, para evitar o contacto desnecessário.

Se não houver outra casa de banho, deve limpá-la e desinfetá-la após cada ►

Carro também merece atenção



SUPERFÍCIES DE TOQUE REGULAR

Se tem sintomas da doença ou transportou um passageiro suspeito de infeção, limpe as superfícies: volante, puxadores da porta, alavanca das mudanças, botões, ecrã tátil, comandos do limpa-para-brisas e piscas, apoios de braços de porta e regulações dos bancos. As soluções com, pelo menos, 70% de álcool são eficazes contra o coronavírus.

O QUE USAR E NÃO USAR

Dentro do automóvel, pode limpar a maioria dos materiais com álcool isopropílico. Não use lixívia ou água oxigenada. Pode danificar os estofos. Evite também produtos à base de amoníaco no ecrã tátil: destroem o revestimento antirreflexo e de proteção.



LAVAGEM VIGOROSA

Lavar com água e detergente suave ajuda a neutralizar o coronavírus. É uma solução segura para a maioria dos interiores, sobretudo couro e tecidos mais antigos. Esfregue sem exageros. A maioria das peles e dos couros de imitação tem um revestimento de borracha para proteção. É seguro limpar com álcool. Recomendamos água e sabão em barra para limpar manchas e sujidades.

PANO DE MICROFIBRAS

Captura e varre as partículas de poeira e sujidade, para que não riskem ou arranhem os plásticos. Lave as mãos antes e depois de conduzir. Use um lenço ou guardanapo de papel para segurar na pistola de combustível.



Produtos que destroem o coronavírus



DETERGENTE E ÁGUA A ação mecânica da lavagem com água e detergente quebra a capa protetora do coronavírus. Seja enérgico na ação. Esfregue como se tivesse um material pegajoso na superfície e precisasse mesmo de removê-lo.

LIXÍVIA Faça uma solução diluída, com uma medida de lixívia para 49 de água. Use luvas e nunca misture com outras substâncias, sobretudo amoníaco. Não guarde a solução por mais de um dia.

ISOPROPÍLICO OU ISOPROPANOL As soluções com, pelo menos, 70% de álcool são eficazes em superfícies rígidas.

ÁGUA OXIGENADA OU PERÓXIDO DE HIDROGÊNIO Solução eficaz no combate do rinovírus, que é mais difícil de destruir do que o coronavírus. Despeje-a, não diluída, num frasco de spray e pulverize a superfície a limpar. É o ideal para entrar em ranhuras de difícil acesso. Pode espalhar sobre a área e não precisa de limpar.

O que não usar

DESINFETANTE MANUAL CASEIRO Inúmeras receitas milagrosas invadiram os sites e as redes sociais nos últimos dias, mas não as recomendamos.

VODCA Circulam na net muitas receitas à base de vodca para travar o coronavírus. Estas bebidas não contêm álcool etílico suficiente (40% contra os 70% necessários) para matar o coronavírus.

VINAGRE BRANCO Muito popular online, mas não há provas de que seja eficaz contra o coronavírus.

► utilização do doente. Muna-se de luvas descartáveis para mexer em roupa suja do paciente, e troque-as a cada uso. Se optar por luvas reutilizáveis, utilize-as apenas na limpeza e na desinfecção de superfícies. Não pode fazê-lo no caso de outras tarefas. Lave as mãos logo após remover as luvas.

Todos os resíduos produzidos em casa exigem tratamento especial. Devem ser depositados em sacos de lixo resistentes e descartáveis. Mas, atenção, o saco só deve ser cheio até dois terços da capacidade. Devidamente fechado com dois nós apertados, deve ser revestido por um segundo saco, também este bem selado. Convém que o contentor, em casa, disponha de tampa acionada por pedal. Para estes resíduos, não há lugar a recolha seletiva: mesmo os recicláveis devem ser depositados com os indiferenciados. Luvas, máscaras e outros materiais de proteção não podem ser deixados no ecoponto. No final, fácil: lavar as mãos.

O sabão funciona mesmo. Porquê?

É bastante destrutivo e pode matar muitos tipos de bactérias e vírus, incluindo o coronavírus. O segredo mora na estrutura híbrida. O sabão e os detergentes são feitos de moléculas em forma de alfinete, cada qual com uma cabeça hidrofílica, que se liga de imediato à água, e uma cauda hidrofóbica, que evita esta última e prefere agregar-se a óleo e gordura. Suspensas na água, estas moléculas flutuam como unidades solitárias, interagindo com outras moléculas e agrupando-se em pequenas bolhas com as caudas hidrofóbicas voltadas para o interior.

Algumas bactérias e certos vírus, como coronavírus, ébola, zica e dengue, têm membranas lipídicas. Estas são repletas de proteínas que permitem aos microrganismos infetar as células. Quando lavamos as mãos, envolvemos todos aqueles que se encontram na pele com moléculas de sabão. No processo, as moléculas do sabão acabam por separar as proteções dos microrganismos. Funcionam, assim, como um pé-de-cabra. As proteínas essenciais libertam-se das membranas rompidas, o que mata as bactérias e os vírus. Ao lavar as mãos, todos os microrganismos destruídos pelas moléculas de sabão são removidos. Os desinfetantes para as mãos não são tão fiáveis como o sabão. O desinfetante com, pelo menos, 60% de etanol age de modo idêntico. Mas não remove tão facilmente os microrganismos. O desinfetante à base de álcool é um recurso quando água e sabão não estão acessíveis. Em plena era da cirurgia robótica e da terapia genética, é notável como um pouco de sabão na água, receita antiga e inalterada, continua a ser uma

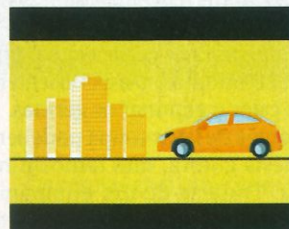
das intervenções médicas mais preciosas. Quando tocamos nos olhos, no nariz e na boca, um hábito que se repete a cada dois minutos e meio, oferecemos aos micróbios perigosos uma porta de entrada nos nossos órgãos internos.

Lavar com água e sabão é das principais práticas de saúde pública para diminuir a taxa da pandemia e limitar o número de infeções, evitando a sobrecarga dos hospitais. Mas a técnica só vale se todos a usarem com frequência e profundidade. Faça uma

[youtube.com/
decoproteste](https://www.youtube.com/decoproteste)



Desinfetar casa



Limpar carro

Veja e partilhe os filmes com as melhores dicas

boa espuma, esfregue as palmas e as costas das mãos, entrelace os dedos.

Depois, esfregue as pontas dos dedos contra as palmas das mãos e não se esqueça do punho. Mesmo os mais jovens e saudáveis têm de fazê-lo com regularidade. E este é um bom hábito para manter depois da covid-19. O sabão é mais do que um protetor pessoal. Bem usado, faz parte da rede de segurança comunitária. A vida dos outros está nas suas mãos. ■

Dossiê técnico **Sílvia Menezes e Teresa Belchior**