



GUIA *Básico* de higiene DOMÉSTICA

para a

PREVENÇÃO
DA COVID-19
e outras doenças

Rossana Catie Bueno de Godoy
Eliseth de Souza Viana
Luciana Alves de Oliveira
Virginia Afonso Gasparini
Marta Francisca de Fátima Fragoso

Curitiba, PR, 2020

1



Apresentação

A COVID-19 é uma doença causada pelo novo coronavírus e já acomete praticamente todos os países do mundo, portanto, é declarada pela Organização Mundial da Saúde como uma pandemia. Seu contágio é rápido e se propaga facilmente entre as pessoas pela proximidade ou pelo compartilhamento de ambientes e objetos. Várias ações estão sendo implementadas em todo o mundo para conter essa doença. Dentre as estratégias estão o isolamento e a adoção de rigorosas medidas de higiene.

Quando se fala em higiene doméstica surgem muitas dúvidas sobre quais medidas devem ser adotadas nas residências e quais são os produtos domissanitários mais eficientes para eliminar o vírus. Sabe-se que muitos consumidores não têm o hábito de ler a composição química desses produtos ou, quando leem, não conseguem compreender os efeitos no meio ambiente e na saúde. Além disso, há milhares de notícias a esse respeito nos meios de comunicação, muitas das quais são empíricas, o que confunde o consumidor. É importante que as recomendações sejam baseadas na legislação vigente e em resultados de pesquisas científicas.





As Boas Práticas de Fabricação se referem a um conjunto de medidas que visam garantir a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos e a conformidade destes com a legislação sanitária federal, estadual e municipal. Sua aplicação evita a ocorrência das doenças causadas pelo consumo de alimentos contaminados com perigos físicos, químicos e biológicos (bactérias, fungos, vírus e parasitas). A implantação das Boas Práticas de Fabricação é item obrigatório nas indústrias de alimentos e em restaurantes e as regras relacionadas a esse tema podem ser empregadas no ambiente doméstico para prevenção da COVID-19 e outras doenças relacionadas à ingestão de alimentos e água contaminada.

Os profissionais responsáveis por elaborar as orientações à população devem ter conhecimentos de medicina, microbiologia e de química para indicar produtos e métodos confiáveis de higienização. Por isso, esse guia foi elaborado por uma equipe multidisciplinar formada por uma cientista de alimentos, uma microbiologista, uma engenheira química, uma médica infectologista e uma médica veterinária, visando orientar a população sobre suas tarefas rotineiras de higiene e boas práticas, tendo como objetivo diminuir os riscos de contágio pelo novo coronavírus assim como outros microrganismos patogênicos.





Autores

Rossana Catie Bueno de Godoy

Engenheira Agrônoma, Doutora em Tecnologia de Alimentos
Pesquisadora da Embrapa Florestas, Colombo, Paraná.
Email: catie.godoy@embrapa.br

Eliseth de Souza Viana

Economista Doméstica, Doutora em Microbiologia Agrícola
Pesquisadora da Embrapa Mandioca e Fruticultura, Cruz das Almas, Bahia.
Email: eliseth.viana@embrapa.br

Luciana Alves de Oliveira

Engenheira Química, Doutora em Engenharia Química
Pesquisadora da Embrapa Mandioca e Fruticultura, Cruz das Almas, Bahia.
Email: luciana.oliveira@embrapa.br

Virginia Afonso Gasparini

Médica Veterinária, Especialista em Gestão da Qualidade Total de Alimentos,
Coordenadora da Implantação da Gestão da Qualidade e Alimento Seguro nas Feiras,
Mercados Públicos, Armazéns da Família, Restaurantes Populares na Secretaria Municipal
de Segurança Alimentar e Nutricional de Curitiba, Curitiba, Paraná.
E-mail: vgasparini@curitiba.pr.gov.br

Marta Francisca de Fátima Fragoso

Médica Infectologista, Doutoranda em Infecção Relacionada à Assistência a Saúde,
médica do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná e Hospitais VITA, Curitiba, Paraná.
Email: marta.fragoso@hc.ufpr.br

Projeto Gráfico e Diagramação

Danilo Wanderley

Agradecimentos

O Guia Básico de Higiene Doméstica para a prevenção da Covid-19 e outras doenças, é resultado de uma ação conjunta entre a Associação dos Comerciantes Estabelecidos no Mercado Municipal de Curitiba (ASCESME), que patrocinou a produção deste material e apoio da Prefeitura Municipal de Curitiba, por meio da Secretaria Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional, contando ainda, com apoio técnico da Embrapa, pela participação de pesquisadores na produção da obra.

Agradecemos o apoio de todos os envolvidos na elaboração dessa obra, que não mediram esforços em contribuir: Francisca Rasche, Thays Thatiane Padilha e em especial ao Secretário Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional, Luiz Dâmaso Gusi, pela confiança e parceria, sem o qual não teríamos disponibilizado essa publicação.

Sumário

1.	Definição de higiene	09
2.	O que são microrganismos	09
3.	O que são os vírus e como é o novo coronavírus.....	10
3.1	Período de incubação.....	11
3.2	Formas de transmissão	11
3.3	Tempo que o novo coronavírus permanece nas superfícies.....	12
4.	O que é a higienização	14
4.1	Limpeza.....	14
4.2	Desinfecção.....	15
5.	Produtos domissanitários	15
5.1	Produtos de limpeza	16
5.1.1	Sabão em pó.....	16
5.1.2	Sabão líquido.....	17
5.1.3	Sabão em barra.....	17
5.1.4	Detergentes	17
5.1.5	Produtos de limpeza geral (multiuso).....	18
5.2	Produtos para a desinfecção	19
5.2.1	Água sanitária.....	19
5.2.2	Álcool	20
5.2.3	Desinfetantes domésticos comuns	21
5.3	Como os produtos de limpeza e desinfecção destroem o coronavírus	22

6.	Higiene e cuidados pessoais durante a pandemia	23
6.1	Higiene pessoal geral	24
6.2	Fabricação, uso e higiene das máscaras	25
6.3	Cuidados ao sair de casa	27
6.4	Cuidados ao chegar em casa.....	28
6.5	Medidas preventivas para pacientes em isolamento domiciliar	29
6.6	Higiene durante o preparo de alimentos	32
7.	Higiene dos alimentos	34
7.1	Frutas, hortaliças e legumes	34
7.2	Alimentos adquiridos no mercado.....	35
8.	Higiene da cozinha.....	36
8.1	Pisos e rodapés.....	36
8.2	Paredes	36
8.3	Bancadas e pias	36
8.4	Eletrodomésticos	36
8.5	Esponjas, panos de limpeza e panos de prato	37
8.6	Lixeiras	38
9.	Higiene dos banheiros.....	39
9.1	Vaso sanitário.....	39
9.2	Pia.....	39
9.3	Paredes	40
9.4	Ralos.....	40



10. Higiene de outros locais e objetos da casa	40
10.1 Portas e batentes.....	40
10.2 Janelas e vidros em geral	40
10.3 Móveis	40
10.4 Pisos não laváveis (laminados ou carpetes de madeira)	41
10.5 Maçanetas, torneiras, corrimões, interruptores e tomadas	41
10.6 Teclados de computadores, celulares, controles remotos e controles de portão.....	41
10.7 Roupas, cortinas, tapetes, colchas, capas de almofadas e sofás	41
10.8 Luminárias de teto	41
10.9 Chaves.....	41
10.10 Papéis	41
11. Higiene da parte externa da casa	42
12. Higiene dos animais domésticos	43
13. Frequência da limpeza	44
Literatura Consultada.....	46





1. Definição de higiene

É um conjunto de regras e medidas que visa a preservação da saúde dos indivíduos. Essas instruções incluem a limpeza de forma geral das pessoas, roupas, utensílios, objetos pessoais e a própria casa, a que chamamos de higiene doméstica.

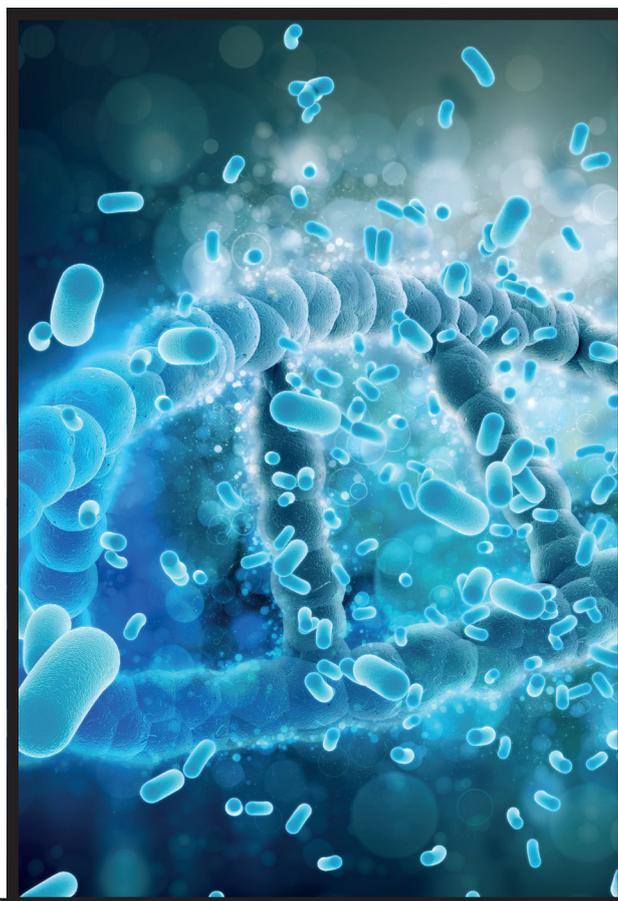
A higiene doméstica gera grande satisfação aos moradores da casa, conferindo sentimentos de dignidade, satisfação, realização e visibilização do trabalho, que é vivenciado por toda a família, proporcionando bem estar e ampliando a noção de cuidado. Entretanto, o principal foco da higiene é a proteção dos indivíduos contra os microrganismos.

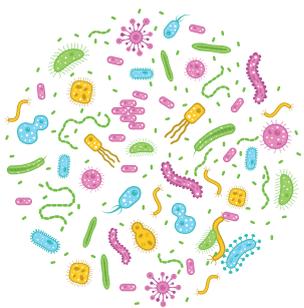
2. O que são microrganismos

Os microrganismos são seres vivos tão pequenos que só podem ser vistos por meio de um aparelho com potentes lentes de aumento chamado microscópio. Eles são conhecidos popularmente como micróbios.

Os microrganismos estão por toda parte, podendo ser encontrados no solo, na água, nas pessoas, nos animais, nos alimentos e até flutuando no ar. Há mais microrganismos em uma mão suja do que pessoas em todo o planeta. Os microrganismos podem ser divididos nos seguintes grupos:

- bactérias;
- fungos, também conhecidos como bolores;
- vírus (dentre os quais será dado enfoque no novo coronavírus).

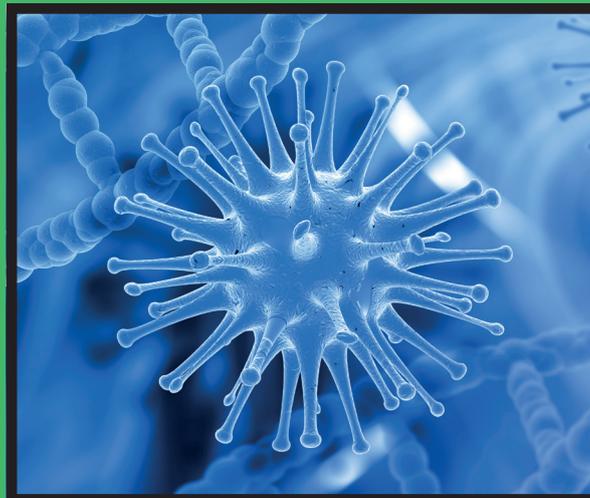




3. O que são os vírus e como é o novo coronavírus

Os vírus são seres que necessitam das células dos hospedeiros (homens ou animais) para se multiplicarem e causarem a doença. Quando os vírus invadem as células transformam-nas em verdadeiras “fábricas” de novos vírus, dificultando a sua eliminação pelo sistema imune do doente.

Coronavírus é uma família de vírus que tem uma estrutura em formato de coroa e são agentes de infecções respiratórias. Desta família se conhecia quatro causadores de infecções comuns sendo as crianças pequenas as mais propensas a se infectar. O novo Coronavírus foi descoberto pela primeira vez no final de 2019 na China, e foi chamado pelos cientistas de SARS Cov-2 (Síndrome Respiratória Aguda Severa Coronavírus-2).



Ele causa a doença chamada COVID-19, cujos sintomas são semelhantes a um resfriado, como febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem também apresentar dores musculares, congestão nasal, coriza e dor de garganta ou evoluírem para um quadro mais grave da doença que inclui pneumonia e grave falta de ar. Pessoas idosas ou com doenças crônicas, como pressão alta, doenças respiratórias crônicas, problemas cardíacos, diabetes, problemas renais e pessoas com o sistema imunológico comprometido, pertencem ao chamado **grupo de risco**, ou seja, com maiores chances de desenvolver doença respiratória grave.



Como nunca tivemos contato com o vírus, ainda não temos imunidade contra ele. Por ter sido descoberto recentemente, não houve tempo suficiente dos cientistas estudarem-no com maiores detalhes. Portanto, as informações estão sendo atualizadas constantemente. Sendo assim, a **prevenção** é a melhor forma de se proteger.

3.1 Período de incubação

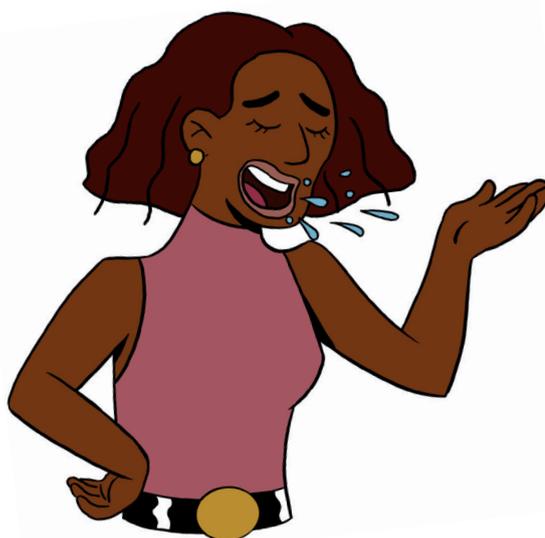
O período de incubação é o tempo que leva desde o momento que o indivíduo foi contaminado pelo vírus até aparecerem os primeiros sintomas, o que varia de 2 a 14 dias.

3.2 Formas de transmissão

Um dos grandes problemas do coronavírus é que ele se propaga facilmente de pessoa para pessoa através de gotículas de saliva ou muco que saem da boca ou do nariz durante a fala, tosse ou espirro. A propagação ocorre também pelo compartilhamento de objetos como copos, talheres e pratos ou contato físico como aperto de mãos, beijos, abraços ou simplesmente tocar na mesma superfície que o doente tocou.

O período de transmissão é maior quando a pessoa apresenta os sintomas do vírus. Entretanto, mesmo pessoas assintomáticas podem transmiti-lo.

As gotículas contendo o vírus que ficam no ar “pousam” em objetos e ou superfícies como celulares, teclados, maçanetas, botões de elevador, corrimãos e apoios de transportes públicos. As pessoas encostam nesses objetos ou superfícies e depois tocam os olhos, nariz e boca, levando o **vírus** para dentro do seu organismo.



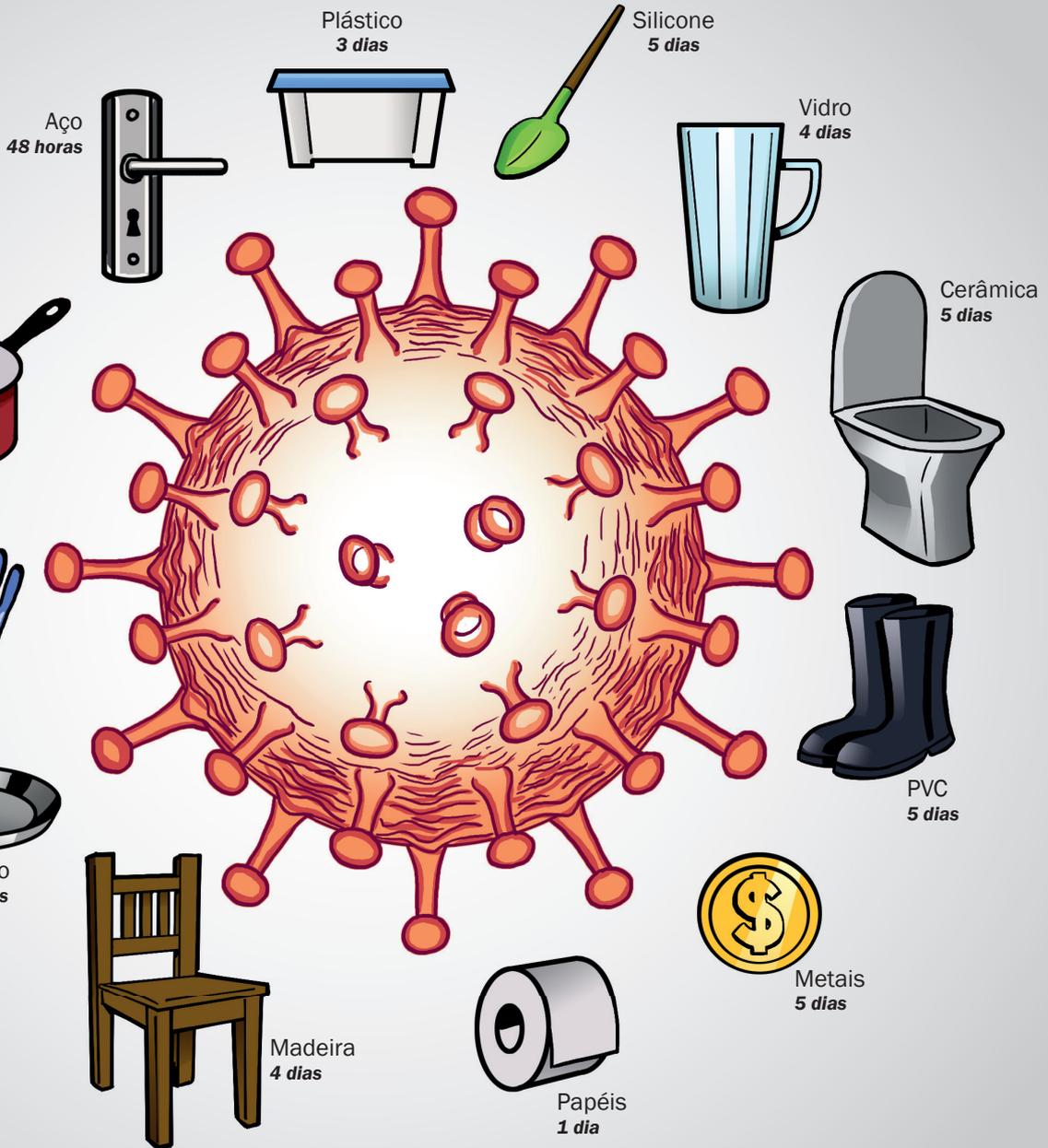
3.3 Tempo que o novo coronavírus permanece nas superfícies

O novo coronavírus pode ficar por muito tempo nas superfícies, variando de três horas a cinco dias, principalmente em dias mais frios.

Tabela 1- Permanência do vírus nas superfícies de contato.

Superfície	Tempo de permanência
Aço inoxidável (refrigeradores, potes, talheres, vasilhas, garrafas térmicas)	Até 3 dias
Alumínio (latas de refrigerantes, panelas, latas de cerveja)	Até 8 horas
Cerâmica (pratos, canecas, jarras, xícaras)	Até 5 dias
Cobre (moedas, utensílios de cozinha)	Até 4 horas
Disperso no ar	Até 3 horas
Luvas de látex	Até 8 horas
Madeira (móveis, tábuas, corrimões, escadas, portas)	Até 4 dias
Papel (sacolas de papel, embalagens)	Até 1 dia
Plásticos (sacolas plásticas, embalagens, botões de elevadores, assentos de transportes públicos)	Até 3 dias
PVC (encanamentos e botas)	Até 5 dias
Tecidos descartáveis	Até 2 dias
Teflon (panelas em geral)	Até 5 dias
Vidros (copos, espelhos, box, janelas)	Até 4 dias

FONTE: KAMPF et al. (2020) e VAN DOREMALEN et al. (2020)



4. O que é a higienização

A **higienização** é uma operação que envolve duas etapas: a limpeza e a desinfecção.

4.1 Limpeza: é o processo que remove as sujidades mais grosseiras como restos de terra, poeira, gordura e algumas células de microrganismos. Sempre deve ser realizada antes da desinfecção. Para que a limpeza seja eficiente primeiro de tudo é preciso que a água seja **potável**, que nada mais é do que a água com qualidade apropriada para consumo humano, tanto para beber como para preparar os alimentos.

Durante a limpeza a água arrasta a sujeira e a esponja ajuda na sua retirada. A limpeza com a água quente ajuda a retirar a sujeira de forma mais fácil.

4.2 Desinfecção: essa etapa sempre deve ser feita DEPOIS da limpeza e tem o objetivo de eliminar os microrganismos (bactérias, fungos, vírus) causadores de doenças e que ficaram retidos nos objetos ou ambiente. Entretanto, para a desinfecção ser eficiente, é preciso que a limpeza tenha sido bem feita pois, se houver resíduos de sujeira, os microrganismos ficam protegidos e o desinfetante não terá efeito, pois a sujeira dificulta a penetração do mesmo.

5. Produtos domissanitários

Há uma gama de produtos de limpeza e desinfecção disponível para venda nos estabelecimentos comerciais. Entretanto, as orientações apresentadas nessa cartilha utilizam aqueles mais fáceis de serem encontrados para a higiene doméstica, diferente dos agentes de limpeza empregados para a higiene industrial.

É importante salientar que todos os produtos utilizados na limpeza e na desinfecção **devem ser aprovados para uso** pelo Ministério da Saúde. Não se deve fazer uso de produtos elaborados clandestinamente. Os produtos registrados, além de

terem a sua eficiência comprovada, são avaliados quanto aos riscos que oferecem à saúde e apresentam no **rótulo informações importantes quanto à composição, o prazo de validade, instruções de uso e informações toxicológicas**. Ressalta-se que a rotulagem é um dos grandes entraves para o consumidor selecionar o produto a ser usado, pois embora **a rotulagem obedeça a um padrão, nem sempre tem linguagem clara quanto à forma de uso, dosagens e diluições**.



Esses produtos devem ser armazenados em local separado dos alimentos e longe do alcance das crianças. Não usar as embalagens de produtos de higiene para guardar produtos alimentícios, pois há grande risco de contaminação química dos mesmos. As embalagens devem ser mantidas em local arejado.



Misturar produtos de limpeza somente se esta indicação constar no rótulo, pois essa mistura pode gerar substâncias tóxicas à saúde.

5.1 Produtos de limpeza

O que diferencia qual produto de limpeza deve ser utilizado é a superfície a ser higienizada, pois alguns produtos químicos podem danificá-las. Em geral, esses produtos são usados para a limpeza de objetos como roupas, calçados, cerâmicas, porcelanas, vidros, metais, embalagens plásticas, utensílios, brinquedos, móveis, eletrodomésticos, bancadas, pias, pisos e paredes. **Frutas, hortaliças e legumes não entram nessa regra. Embora tenham produtos de limpeza registrados para esse fim, não é comum encontrá-los no varejo.**

5.1.1 Sabão em pó: é um sabão produzido na forma de pó, utilizado para remover as sujeiras das roupas, podendo combinar diferentes substâncias de limpeza. Pode ser utilizado em substituição ao sabão em barra.

Modo de usar: a quantidade é indicada em xícara (240 mL) ou copo (200 mL) pelo fabricante. A dosagem é orientada de acordo com a capacidade da máquina de lavar (varia de 6 kg a 15 kg) e também com o nível de água a ser usado durante a lavagem (baixo, médio e alto). O produto é usado diretamente no compartimento da lavadora. Para uso em tanques ou recipientes, dissolver em água.



5.1.2 Sabão líquido: tem a mesma finalidade do sabão em pó. Algumas pessoas o consideram mais prático, por dissolver-se mais facilmente na água.

Modo de usar: a quantidade é indicada em copo, colher ou a própria tampa do produto. A dosagem segue as mesmas orientações do sabão em pó, levando em conta a capacidade da lavadora e o nível de água para a lavagem.

5.1.3 Sabão em barra: muito utilizado, é um produto biodegradável, ou seja, após o uso, os resíduos do sabão se decompõem e não ocorre prejuízo ao meio ambiente. É indicado para a limpeza de várias superfícies como, por exemplo, roupas, calçados, cerâmicas, porcelanas, vidros, metais, embalagens plásticas, utensílios, brinquedos, bancadas, pias, pisos e paredes.

Modo de usar: molhar a esponja em água, passar no sabão e esfregar na superfície. Se possível, utilizar água aquecida. Após o uso, enxaguar bem para retirar completamente os resíduos formados. O sabão também pode ser utilizado para a limpeza de pisos e banheiros. Para isso, é necessário cortar pequenos pedaços, ferver com 1 litro de água e utilizar. A realização do enxágue completo é fundamental para retirar o sabão retido.

5.1.4 Detergentes: existem várias marcas disponíveis para venda e a formulação do produto é bastante variável. A vantagem desses produtos sobre os sabões é a melhor capacidade de penetração na sujeira, deixando-a mais “solta”, e facilitando a sua remoção. São utilizados na limpeza de superfícies, utensílios de cozinha, vidros, metais, plásticos, porcelana, bancadas e pias. Deve-se escolher detergentes biodegradáveis, que não tenham cheiro e não sejam irritantes para proteger as pessoas mais sensíveis.





Modo de usar: a quantidade a ser usada depende da marca e do tipo de sujeira a ser removida; superfícies engorduradas exigem maior quantidade. Não usar grande quantidade de detergente para evitar o uso excessivo de água na remoção.

IMPORTANTE: Os detergentes comuns vendidos nos supermercados não são indicados para limpeza de frutas, verduras e legumes.

5.1.5 Produtos de limpeza geral (multiuso): produtos para limpeza com várias funções, com diferentes substâncias que antes agiam separadamente. São produtos práticos, pois permitem remover vários tipos de sujeira de diferentes superfícies como inox, azulejos, esmaltados, cerâmica, ladrilhos, louças de banheiro, metais, pisos, bancadas de cozinha e emborrachados.

Modo de usar: para sujeiras mais difíceis alguns fabricantes indicam aplicar o produto direto na esponja ou na sujeira, aguardar e remover com um pano. Já outros fabricantes indicam a diluição do produto usando a tampa como dosadora.

IMPORTANTE:

- * Não são todas as superfícies que aceitam a utilização desses produtos. Recomenda-se testar antes em pequena área da superfície para verificar se não causa mancha.
- * Alguns tipos de vidro, madeira ou materiais porosos, por exemplo, podem apresentar problemas com o seu uso.
- * Não podem ser usados na limpeza de produtos alimentícios.



5.2 Produtos para a desinfecção

O mercado apresenta muitos produtos para a desinfecção doméstica à base de cloro, álcool ou desinfetantes comuns.

5.2.1 Água sanitária: há várias marcas no mercado com diferentes concentrações. As mais comuns vendidas no mercado contêm de 2% a 2,5% de hipoclorito de sódio. Para que os produtos à base de cloro sejam eficientes é muito importante usar a **concentração** correta e aguardar o tempo necessário para o produto atuar nos microrganismos.

Uma de suas vantagens é o baixo custo e o fato de que pode ser utilizada na desinfecção de grandes áreas.

Modo de usar: após realizar a limpeza com os produtos apropriados, conforme mencionados no item 4.1, preparar uma solução cuja concentração irá variar conforme a superfície a ser desinfetada, que será detalhada neste guia.

IMPORTANTE:

* A água sanitária (2% a 2,5%) comercial tem pH que varia de 11,5 a 13,5. Essa medida (pH) diz se uma solução é ácida, neutra ou alcalina. Para que a água sanitária tenha efeito sobre o vírus, precisa ser misturada com a água para baixar o pH e formar o ácido hipocloroso, que é o responsável pela morte do vírus.

* Guardar a solução de água sanitária em embalagem plástica que não seja transparente, dentro de um armário, para que a solução não fique exposta a luz, já que perde sua eficiência.

* Cuidado na hora de preparar a solução.

* Evitar o contato com a pele, olhos e roupas.

* Fazer isso em local arejado e utilizar luvas.



5.2.2 Álcool: o álcool é um desinfetante bastante utilizado no ambiente doméstico, consultórios e hospitais. Não é tóxico e, em situações normais, fácil de ser encontrado no mercado. Usado para desinfetar pisos, azulejos, bancadas, vidrarias, vasos sanitários, maçanetas, corrimões, torneiras, interruptores, móveis e equipamentos em geral.

IMPORTANTE:

- * O álcool não deve ser usado em materiais de borracha, plástico ou acrílico pois pode danificar esses produtos.
- * O uso do borrifador facilita a aplicação em superfícies, juntamente com um pano, papel toalha, guardanapo ou esponja para ajudar a espalhar o produto.
- * O cuidado ao utilizar o álcool é de não se aproximar de chamas por se tratar de um produto inflamável que pode causar sérios acidentes.
- * Não adquirir álcool feito de forma clandestina, pois, além de não haver garantia da concentração indicada no rótulo, pode conter substâncias que não são eficientes para matar o vírus, além de poder causar acidentes, irritação na pele e alergias.



Concentrações de álcool

No mercado podem ser encontradas diferentes concentrações de álcool, na forma líquida ou em gel, mas ambas tem efeito contra os microrganismos (bactérias, vírus) quando em concentração igual a 70 INPM.

Álcool etílico hidratado 46 INPM (Álcool 54 °GL): usado para limpeza geral e superficial. Por ser diluído, não mata os microrganismos, portanto, não serve como desinfetante.

Álcool em gel a 70 INPM (77 °GL): essa é a concentração que mata os microrganismos. Esse tipo de álcool é recomendado para a desinfecção das mãos. Deve-se usar em quantidade suficiente para cobrir os antebraços, o punho e as mãos.

Álcool líquido a 70 INPM (77 °GL): tem a mesma eficiência que o álcool gel 70 INPM, a diferença é por ser líquido. São mais indicados para desinfetar superfícies e, além disso, o custo é menor que o álcool em gel.

A comercialização de álcool líquido com concentração acima de 54 °GL foi suspensa em 2002 pela ANVISA (RDC 46/02) em decorrência dos acidentes, queimaduras e ingestão. Só estava permitido o álcool 70% na forma de gel e em embalagens resistentes de 500 mg. Com o avanço do coronavírus em 2020, a ANVISA, através da RDC 350/20, liberou temporariamente a fabricação e venda do álcool 70% líquido.

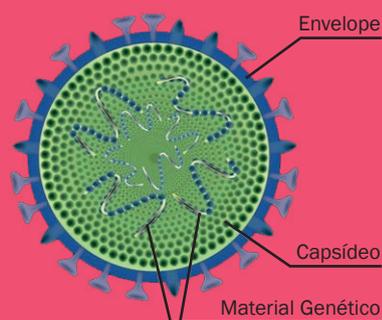
5.2.3 Desinfetantes domésticos comuns: Os desinfetantes também eliminam os microrganismos (inclui-se o coronavírus) que ficaram no ambiente após a limpeza. Podem ser usados em superfícies plásticas, pisos, azulejos, pias, bancadas, maçanetas, torneiras, interruptores, entre outros.

Modo de usar: no geral, é aplicado **DEPOIS** da limpeza e na forma pura (sem diluir) durante 10 minutos para que tenha o efeito desinfetante. Entretanto, deve-se olhar o rótulo para ver se o fabricante tem uma recomendação diferente.

* **Alguns** produtos multiuso de limpeza tem ação **desinfetante**, mas para isso **precisam ter essa função descrita nos seus rótulos.**

5.3 *Como os produtos de limpeza e desinfecção destroem o coronavírus*

Para entender de uma forma simples, o vírus é formado por um **envelope**, que funciona como uma capa de proteção, contendo **gorduras e proteínas**. Dentro do vírus, tem outra capa chamada de **capsídeo** que protege o **material genético**. Como já foi falado, o vírus se hospeda nos seres vivos para obrigá-los a multiplicar o seu código genético, produzindo novos vírus.



Os sabões, sabonetes ou detergentes retiram a gordura presente no envelope dos vírus, destruindo a sua capa e causando sua morte.

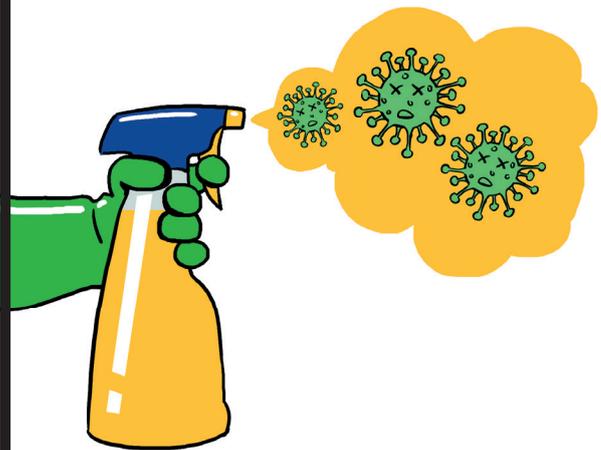
No caso da água sanitária, o ácido hipocloroso que se forma quando mistura o hipoclorito com a água, é uma substância que entra facilmente no vírus. Ao entrar no vírus o ácido hipocloroso provavelmente desestrutura as gorduras da camada protetora e também reage com as proteínas do vírus, deixando-as sem ação. Sem proteína e gordura os vírus não se multiplicam, morrendo.





Já o álcool na concentração correta (70 INPM) penetra no interior do vírus desnaturando as proteínas, o que faz com que morram.

As bactérias e os fungos também são destruídos com o uso desses produtos químicos. Por isso, quando você se protege do coronavírus, automaticamente se protege de outros microrganismos que podem estar presentes no alimento ou na superfície.



6. Higiene e cuidados pessoais durante a pandemia

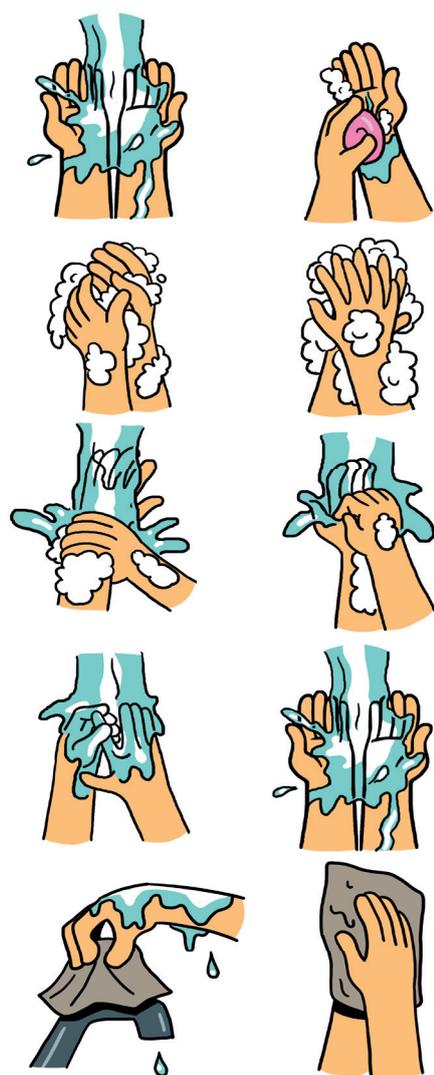
A higiene pessoal é um dos itens mais importantes a ser considerado por quem vai produzir os alimentos, pois o manipulador pode contaminá-los com o novo coronavírus e com outros microrganismos patogênicos. As medidas higiênicas citadas anteriormente são as mesmas que devem ser tomadas por quem vai produzir alimentos.



6.1 Higiene pessoal geral

- ✓ **Banho:** tomar banho diariamente;
- ✓ **Unhas:** devem estar bem curtas, sem esmaltes, pois o coronavírus e outros microrganismos podem permanecer escondidos sob elas;
- ✓ **Anéis, colares e relógios:** retirar, pois servem de abrigo para o coronavírus e outros microrganismos;
- ✓ **Higiene bucal:** escovar os dentes diariamente e permanecer em silêncio durante o preparo dos alimentos. Não cantar, tossir ou espirrar enquanto estiver manipulando. Tudo isso para evitar que gotículas de saliva e secreção nasal caiam sobre os alimentos.

Lavagem das mãos: é uma das etapas mais importantes da higiene pessoal. Para prevenir o coronavírus e outras contaminações, adotar as seguintes instruções:



- ✓ Molhar as mãos e antebraços;
- ✓ Passar sabonete líquido nas mãos e antebraços em quantidade suficiente para fazer espuma. Caso não disponha do produto líquido, pode-se usar sabão ou sabonete em barra;
- ✓ Ensaboar as mãos, punhos e antebraços por 40 segundos;
- ✓ Esfregar a palma direita sobre o dorso da mão esquerda, esfregando entre os dedos. Fazer o mesmo com a outra mão;
- ✓ Lavar bem o punho;
- ✓ Lavar as unhas esfregando as pontas dos dedos na palma das mãos em forma de concha;
- ✓ Lavar cada dedo na parte interna e externa;
- ✓ Enxaguar;
- ✓ Fechar a torneira sem tocar ou usar papel toalha para isso;
- ✓ Secar, preferencialmente, com papel toalha.

IMPORTANTE:

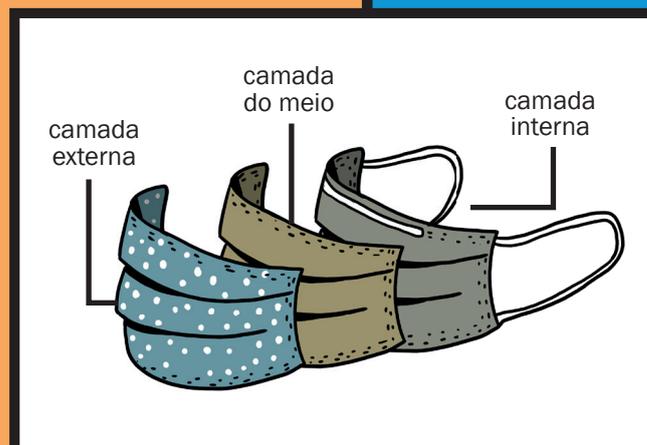
* Lavar sempre as mãos nas seguintes situações:

- ✓ Antes de tocar no nariz, boca e olhos;
- ✓ Depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- ✓ Após um aperto de mãos, caso não seja possível evitar esse contato;
- ✓ Após usar o banheiro;
- ✓ Após tocar em qualquer superfície, dinheiro, celular, telefone, computador, lixeira, elevador, corrimão, objetos de outras pessoas, maçanetas, portas e outros.

6.2 Fabricação, uso e higiene das máscaras

Devido à escassez dos equipamentos de proteção individual contra o coronavírus, as máscaras cirúrgicas N95/PFF2 devem ser utilizadas prioritariamente pelos profissionais da área da saúde, pois estão mais expostos ao vírus e precisam manter suas atividades junto aos pacientes.

A Organização Mundial de Saúde divulgou novas orientações sobre a fabricação de máscaras domésticas, utilizando tecidos com as seguintes características: que funcionem como barreira mas que permitam, ao mesmo tempo, a passagem de ar durante a respiração; que sejam flexíveis; que não retenham calor; e que sejam agradáveis. No caso, as máscaras de tecidos devem ter três camadas: **a camada interna** que fica em contato com o nariz feita com tecido de algodão; **a camada do meio** feita com tecido sintético (poliéster, acrílico, elastano, poliamida, nylon, lycra, viscose, acetato, TNT, microfibra) ou, na falta desses materiais, uma camada extra de tecido de algodão e, por último, **uma camada externa** feita com tecido que não absorva água como o poliéster.



Para que o uso da máscara tenha bom resultado, deve-se seguir alguns cuidados:

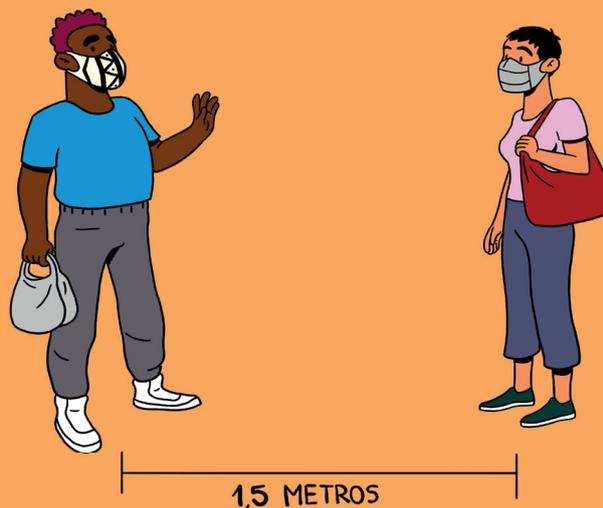
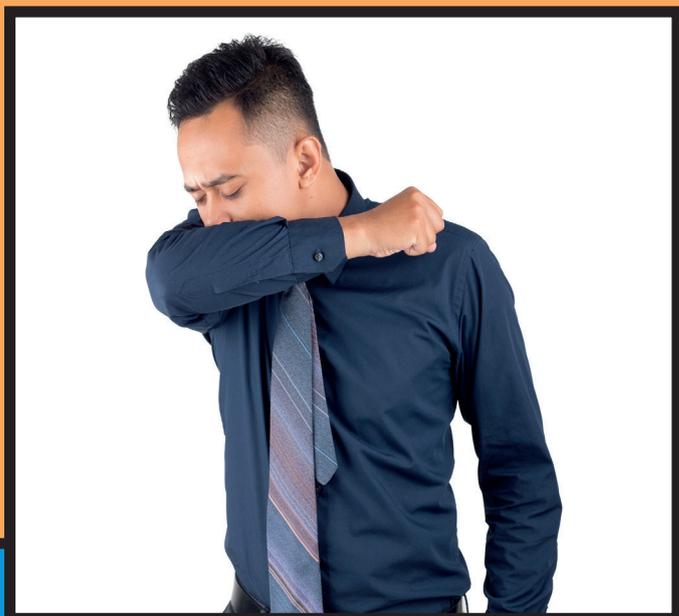
- ✓ A máscara caseira é de uso individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros;
- ✓ Escolher um tamanho e modelo que ajuste bem ao rosto;
- ✓ Colocar a máscara com cuidado para cobrir a boca e o nariz, amarrando com segurança para diminuir os espaços entre o rosto e a máscara;
- ✓ Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la ou ficar ajustando;
- ✓ Ao chegar em casa, lavar as mãos com água e sabão, secando-as bem;
- ✓ Remover a máscara pegando pelas fitas laterais ou elástico, evitando tocar na parte da frente;
- ✓ Lavar a máscara com água e sabão, enxaguar e desinfetar em solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de água sanitária comercial 2% a 2,5% em 1 litro de água potável), deixar por 15 minutos e depois enxaguar. Secar bem, passar com ferro quente e acondicionar em saco plástico limpo;
- ✓ Após lavar a máscara, higienizar as mãos com água e sabão;
- ✓ Trocar a máscara sempre que ficar úmida ou suja;
- ✓ Descartar a máscara se a mesma ficar desgastada, frouxa ou perder sua função.



6.3 Cuidados ao sair de casa

Caso realmente tenha que sair de casa, deve seguir as seguintes recomendações:

- ✓ Prender os cabelos e não usar brincos, anéis, relógios e colares, pois o novo coronavírus pode se esconder nesses locais;
- ✓ Vestir camisa longa e calça comprida para proteger o corpo;
- ✓ Usar máscara doméstica feita com tecido triplo;
- ✓ Ter álcool em gel;
- ✓ Evitar o transporte público. Caso não seja possível, usar álcool em gel nas mãos após tocar em qualquer superfície. Outra opção é levar lenços de papel para tocar nas superfícies, descartando-os depois. Nunca guardar em bolsos ou bolsas;
- ✓ Ao tossir ou espirrar não utilize as mãos ou o ar. Usar a parte interna do cotovelo para cobrir a boca ou nariz;
- ✓ Fora de casa, ter em mente que suas mãos estão sempre sujas. Isso quer dizer que você deve evitar a todo custo tocar seus olhos, boca ou nariz antes de lavá-las com água e sabão;
- ✓ Evitar cumprimentar pessoas com apertos de mão. Preferir um aceno acompanhado de um sorriso;
- ✓ Manter a distância social de 1,5 metros de outras pessoas;





- ✓ Se tiver sintomas leves (febre leve, nariz escorrendo, incômodo na garganta, dores pelo corpo ou dor de cabeça) não sair de casa;
- ✓ Evitar contato próximo com pessoas doentes ou com sintomas de infecção respiratória aguda (tosse, coriza, febre).

6.4 Cuidados ao chegar em casa



- ✓ Se possível, retirar as roupas, calçados e lavar as mãos na parte externa da casa;
 - ✓ Não cumprimentar crianças, cônjuges ou outras pessoas que morem na casa antes de trocar de roupa e lavar as mãos. Se morar em apartamento, retirar os sapatos, deixá-los na área externa e entrar rapidamente para lavar as mãos;
 - ✓ Não tocar em objetos antes de lavar as mãos;
 - ✓ Retirar a roupa, colocá-la em saco plástico e encaminhá-la para a área de serviço. Nesse caso, deixar solução de limpeza e desinfecção na entrada do apartamento;
 - ✓ Se possível, tomar banho assim que chegar;
- ✓ Sempre higienizar mochilas e bolsas de uso diário. Se possível, deixar fora de casa ou em ambiente separado;
 - ✓ Desinfetar qualquer alimento ou objeto que tenha trazido de fora de acordo com as recomendações específicas a seguir neste guia;



- ✓ Manter os ambientes arejados e ventilados, com ar circulando por portas e janelas;
- ✓ Higienizar animais domésticos antes de entrar em casa.

6.5 Medidas preventivas para pacientes em isolamento domiciliar

Se a pessoa apresentar sintomas da COVID-19, deve ficar isolada em casa e manter contato com profissionais da saúde, além de adotar os seguintes cuidados de comportamento e higiene doméstica:

- ✓ Ficar em quarto exclusivo (se possível com banheiro). Em caso de banheiro compartilhado, higienizar o sanitário após cada uso, lavando as mãos após a limpeza;

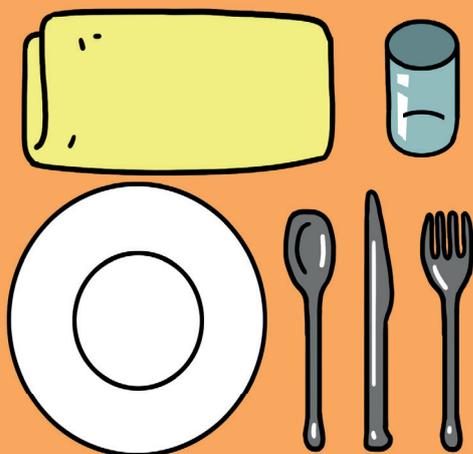


Ilustração 14

- ✓ As pessoas da casa devem evitar contato direto com o paciente em isolamento, procurando manter distância mínima de dois metros. Caso o contato seja necessário, o paciente deve estar com máscara cirúrgica;
- ✓ Manter objetos e utensílios de alimentação (copos, pratos e talheres) e de higienização (toalhas) exclusivos para o paciente em isolamento domiciliar;



- ✓ Qualquer material (lenços, papel higiênico, máscaras etc.) que tenha sido utilizado para a limpeza das secreções deve ser depositado em lixeira exclusiva instalada no local de isolamento. Esse lixo deve ser retirado diariamente e desprezado juntamente com o lixo do banheiro;
- ✓ Manter a ventilação natural da casa, principalmente no quarto do paciente em isolamento;
- ✓ Redobrar os cuidados já citados no caso de tosse ou espirros. O paciente deve usar o cotovelo ou utilizar um lenço descartável para cobrir a boca ou nariz. É fundamental evitar tossir ou espirrar nas mãos. Sempre higienizá-las com água e sabonete ou álcool em gel a 70% após tossir ou espirrar;
- ✓ Todos da casa devem aumentar a higienização das mãos da forma já mencionada, após tossir, espirrar, ou tocar nas mesmas superfícies;
- ✓ Procurar higienizar os ambientes e mobiliários constantemente, principalmente os banheiros e a cozinha. O paciente isolado deve frequentar esses ambientes o mínimo possível;
- ✓ O paciente em isolamento deve evitar tocar e beijar animais de estimação;
- ✓ O paciente não deve receber visitas, exceto em casos de extrema necessidade;
- ✓ Todas as pessoas que convivem com o paciente em isolamento que apresentem sintomas de FEBRE (mesmo que não aferida) ou SINTOMAS RESPIRATÓRIOS (tosse, falta de ar, coriza, dor de garganta), são considerados casos suspeitos e deverão iniciar o seu próprio isolamento por 14 dias, a partir do início dos sintomas;
- ✓ Roupas com secreções não devem ser armazenadas, devem ser lavadas imediatamente. Não enviar roupas para serem lavadas em lavanderia externa;
- ✓ Sobras de comida/bebida do paciente isolado devem ser descartadas;



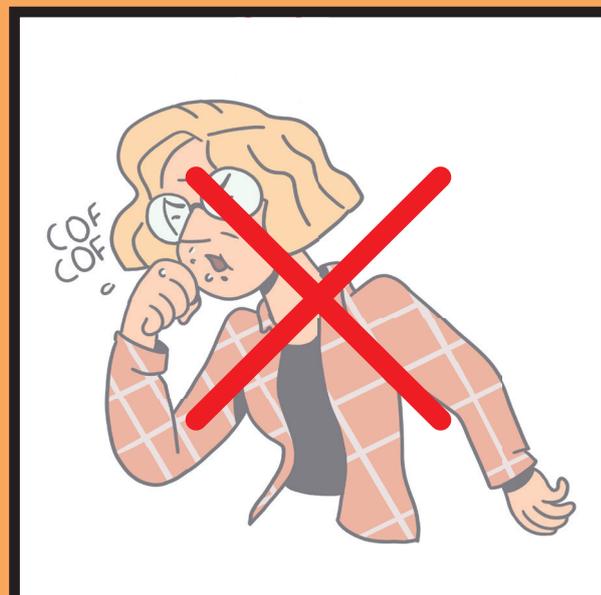
- ✓ Residências que possuem ar condicionado devem manter limpos os componentes do sistema de climatização (bandejas, serpentinas, umidificadores, ventiladores e dutos) de forma a evitar a difusão ou multiplicação de agentes nocivos à saúde humana, assim como manter a qualidade interna do ar;
- ✓ Em caso de necessidade de aquisição de insumos (medicamentos ou alimentos) fazer preferencialmente o pedido por via remota e receber o entregador com as mãos limpas e utilizando máscara. Pode-se combinar a entrega do insumo em frente à porta e somente pegar quando o entregador tiver se ausentado;
- ✓ Respeitar o tempo de quarentena prescrito pelo médico, mesmo se não apresentar mais sintomas.



6.6 Higiene durante o preparo de alimentos

Não há certeza, até o momento, de que as pessoas possam se contaminar pelo novo coronavírus ingerindo alimentos. Por esse motivo sugere-se aos manipuladores o uso de máscaras para produzir os alimentos.

- ✓ A pessoa que for preparar alimentos deve tomar banho antes de começar a cozinhar e utilizar roupas limpas (não a mesma roupa que usou para limpar a casa);
- ✓ Usar a touca prendendo os cabelos para evitar que caiam sobre os mesmos, contaminando-os;
- ✓ O manipulador deve estar barbeado. O ideal é remover a barba e o bigode, pois representam foco de contaminação, mas fica a critério da pessoa;
- ✓ Cortar as unhas, limpar com escovinha e não usar esmalte;
- ✓ Retirar os anéis, colares e relógios, pois servem de abrigo para o coronavírus e outros microrganismos;
- ✓ Escovar os dentes e permanecer em silêncio durante o preparo dos alimentos;
- ✓ Não cantar, tossir ou espirrar sobre os alimentos para evitar que gotículas de saliva e secreção nasal caiam sobre os mesmos;
- ✓ Não coçar ou tocar o nariz ou a boca durante o preparo de alimentos;



- ✓ Não provar os alimentos utilizando os dedos ou o mesmo utensílio que está sendo usado na preparação do alimento;
- ✓ Não fumar ou tocar em dinheiro;
- ✓ Não preparar alimentos se estiver com sintomas de tosse, febre, espirros ou coriza;
- ✓ Manter as mãos sempre higienizadas;
- ✓ Usar tábuas de cores diferentes para cada corte de alimento a fim de evitar a contaminação cruzada. **Contaminação cruzada** é quando se transfere os microrganismos patogênicos (causadores de doenças) de um alimento para outro que está saudável. Ocorre facilmente quando se usam os mesmos utensílios de preparo da carne para preparar vegetais.

Azul: pescados e frutos do mar crus. Lembre-se que os pescados vêm do mar – azul!

Amarelo: aves, como frangos, perus e patos crus. Lembre-se que os pintinhos são amarelos!

Vermelho: carnes vermelhas. Essa ficou fácil, né?

Branca: pães e laticínios.

Marrom: carnes e alimentos cozidos.

Verde: frutas e verduras.



Caso não seja possível, utilizar pelo menos tábuas separadas para alimentos de origem vegetal e animal, mas nunca de madeira, pois os microrganismos ficam retidos nelas.

7. Higiene dos alimentos

7.1 Frutas, hortaliças e legumes

Descartar a embalagem de origem, caso os alimentos venham acondicionados.

Retirar as partes danificadas dos vegetais e lavá-los com água e o auxílio de uma esponja. As folhas devem ser lavadas uma a uma. Depois, mergulhar em solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de água sanitária comercial 2% a 2,5% em 1 litro de água potável), deixar por 15 minutos e depois enxaguar.

Após higienizar as frutas, hortaliças e legumes, secar e armazenar em potes plásticos e guardar na geladeira até o momento do uso. Pode-se usar centrífugas para escorrer a água ou papel toalha para secar.

O consumidor deve observar se o rótulo da água sanitária comercial apresenta indicação para uso em alimentos, pois nem todos os produtos comercializados são próprios para essa **finalidade**.

*** Não utilizar doses mais elevadas do que a recomendada para a desinfecção de frutas, hortaliças e legumes, pois pode ocasionar cheiro desagradável e danificar o vegetal.**

*** Não usar produtos com fragrâncias.**



7.2 Alimentos adquiridos no mercado

Armazenar os produtos como carnes, embutidos, queijos e outros similares em recipientes de vidro e ou plástico com tampa ou ainda em sacos plásticos próprios para alimentos. Sempre que possível, lavar as embalagens com água e detergente ou passar um pano embebido em álcool 70 INPM na embalagem.

Produtos embalados em recipientes vedados, como enlatados e vidros, por exemplo, lavar com água e sabão.

Desinfetar os demais produtos com solução de hipoclorito de sódio. Adicionar 1 colher de sopa de água sanitária comercial 2% a 2,5% para cada litro de água e aplicar com borrifador ou usar um pano umedecido com essa solução. Há ainda a opção de usar álcool (líquido ou gel) a 70 INPM nas embalagens.

Os produtos congelados devem ser conservados na embalagem original, mas, antes de armazená-los, lavar as embalagens com água e detergente neutro. Se for porcionar, embalar em sacos plásticos próprios para alimentos.

Lavar as sacolas retornáveis com água e detergente neutro, enxaguar e desinfetar em solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de água sanitária comercial 2% a 2,5% em 1 litro de água potável), por 15 minutos e depois enxaguar novamente. Para as sacolinhas plásticas descartáveis, desinfetar em solução de hipoclorito, usando a mesma concentração e o tempo das sacolas retornáveis. Outra opção é deixá-las isoladas por 3 dias e depois reaproveitá-las.



8. Higiene da cozinha

8.1 Pisos e rodapés: os pisos em geral devem ser limpos todos os dias. Primeiramente varrer ou aspirar a sujeira e depois recolhê-la. Aplicar uma solução de sabão ou detergente com a vassoura ou pano e esfregar. Passar um pano úmido para retirar a solução de limpeza. Para desinfecção, utilizar uma solução de hipoclorito de sódio (2 colheres de sopa de água sanitária comercial 2% a 2,5% para cada litro de água) ou desinfetante. Deixar secar naturalmente. Outra opção é utilizar produtos multiuso de dupla ação (limpeza e desinfecção).

8.2 Paredes: limpar uma vez na semana, dependendo da sujeira acumulada. Em paredes laváveis usar sabão em barra, solução contendo detergente ou produtos multiuso com o auxílio de uma esponja. Enxaguar utilizando um pano úmido. Aplicar uma solução de água sanitária (item 8.1) e deixar por 15 minutos. Após esse período secar utilizando um pano seco ou, se preferir, deixar secar naturalmente.

8.3 Bancadas e pias: fazer a limpeza dessas superfícies toda vez que usar. Utilizar água e sabão em barra, água com detergente ou ainda com produtos multiuso. A desinfecção deve ser feita com solução de hipoclorito de sódio (item 8.1). Deixar secar naturalmente.

8.4 Eletrodomésticos: lavar somente as partes móveis dos eletrodomésticos, evitando molhar a parte elétrica. Para a limpeza, utilizar água e sabão em barra ou água e detergente. Com auxílio de uma esponja, enxaguar e secar.



8.5 Esponjas e panos de limpeza: as esponjas podem ser uma grande fonte de contaminação, pois servem de abrigo para os microrganismos. Recomenda-se colocá-las no micro-ondas com um pouco de água em potência alta por 2 minutos ou então fervê-las durante 5 minutos.

Outra opção é desinfetar em uma solução de hipoclorito de sódio, sendo recomendada 2 colheres de sopa de água sanitária 2% a 2,5% em meio litro de água, mantendo-a submersa por 10 minutos. Enxaguar e secar naturalmente.

***A partir de duas semanas de uso, as esponjas devem ser descartadas.**

Lavar os panos de prato ou limpeza com água e sabão em barra ou sabão em pó, enxaguar duas vezes e secar. Para a desinfecção pode-se ferver os panos ou colocá-los em solução de hipoclorito de sódio (2 colheres de sopa de água sanitária 2% a 2,5% em 1 litro de água) e deixar em repouso por 30 minutos. Enxaguar e secar naturalmente.

IMPORTANTE

- * Não lavar os panos de prato junto com os de limpeza. Guardar em locais separados.**
- * Higienizar as esponjas, os panos de limpeza e de prato diariamente, sempre ao final do trabalho.**



8.6 Lixeiras: o manejo do lixo é muito importante para a completa higiene doméstica. Usar lixeiras que tenham pedais para evitar o contato manual com o lixo. Procurar separar o lixo de acordo com a sua natureza:

Lixo orgânico: restos de alimento crus, tais como cascas, talos e folhas podem ser utilizados na compostagem para horta, quando houver, exceto resíduos cárneos.

Recicláveis: papel, plástico (alguns tipos), vidros e metais.

IMPORTANTE

* A limpeza das lixeiras deve ser realizada diariamente com água e sabão, seguida de desinfecção com solução de hipoclorito de sódio (item 8.1), deixando secar naturalmente.

* Não usar lixeiras sobre a pia da cozinha.

* Objetos cortantes, quebrados e perfurantes devem ser separados e devidamente embalados, de forma a não romper os sacos plásticos, evitando acidentes para os coletores de lixo.





9. Higiene dos banheiros

9.1 Vaso sanitário: a limpeza deve ser diária com o uso de uma escova exclusiva para esse fim. Pode-se colocar uma colher de café de detergente e com a escova lavar a parte interna. Com uma esponja úmida, aplicar detergente e limpar a parte externa do vaso. Remover o produto e desinfetar com solução na mesma concentração do item 8.1. Aplicar e deixar por 15 minutos, depois enxaguar e secar com pano seco. Se preferir, deixar secar naturalmente. A bucha destinada à higiene do vaso sanitário deve ser de uso exclusivo.

9.2 Pia: utilizar uma esponja com sabão ou detergente e limpar a cuba e as torneiras. Enxaguar e desinfetar com solução de hipoclorito de sódio (item 8.1), deixando secar naturalmente.

9.3 Paredes: usar uma esponja ou escova com sabão ou detergente e aplicar sobre toda a parede. Remover com água ou pano úmido. Desinfetar com hipoclorito de sódio (item 8.1), ou usar desinfetante ou álcool 70 INPM e deixar secar naturalmente.

9.4 Ralos: recolher os resíduos acumulados, lavar com água e detergente, enxaguar e aplicar solução de hipoclorito de sódio (item 8.1), deixando secar naturalmente.

10. Higiene de outros locais e objetos da casa

10.1 Portas e batentes: limpeza com pano umedecido em água e posterior desinfecção com álcool 70 INPM.

10.2 Janelas e vidros em geral: limpeza com um pano umedecido com água e sabão ou detergente, principalmente se tiver gordura na superfície. Usar a mínima quantidade para não formar muita espuma. Existem produtos específicos para a limpeza de vidros.

10.3 Móveis: limpeza com pano umedecido com água e posterior desinfecção com álcool líquido a 70 INPM. Alguns tipos de móveis necessitam de produtos específicos, quanto à higienização e conservação.



10.4 Pisos não laváveis (laminados ou carpete de madeira): utilizar solução de água com detergente (1 colher de café em 3 litros de água). Umedecer um pano nessa solução e torcer, pois o excesso de umidade pode danificar esse tipo de superfície.

10.5 Maçanetas, torneiras, corrimões, interruptores e tomadas: pode-se borrifar uma solução de hipoclorito de sódio preparada (item 8.1) ou álcool 70 INPM.

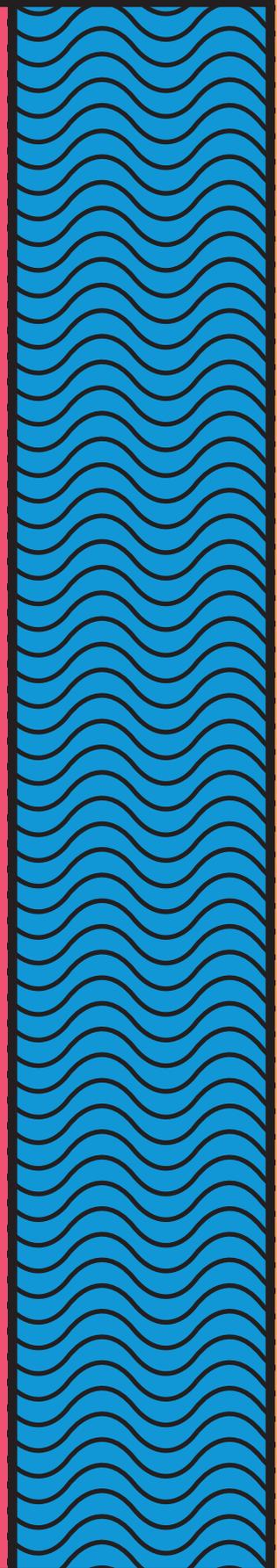
10.6 Teclados de computadores, celulares, controles remotos e controles de portão: limpar com álcool líquido 70 INPM. Antes de iniciar a limpeza desses aparelhos, desligar. Não utilizar o álcool 70% diretamente nesses aparelhos. Umedecer um pano com o álcool e aplicar nessas superfícies.

10.7 Roupas, cortinas, tapetes, colchas, capas de almofadas e sofás: o procedimento é lavar com água e sabão em pedra, sabão em pó ou líquido, enxaguar, secar e passar. Aconselha-se deixar as roupas imersas no produto de limpeza durante meia hora, antes de lavar.

10.8 Luminárias de teto: desligar as lâmpadas antes de iniciar a limpeza. Limpar com pano umedecido em água e detergente e depois retirar com outro pano umedecido apenas em água, deixando secar naturalmente.

10.9 Chaves: higienizar diariamente, principalmente se são levadas para fora de casa. Usar álcool 70 INPM ou solução de hipoclorito de sódio (item 8.1) .

10.10 Papéis: não tem como utilizar produto químico para higienizar. Uma opção é deixar os papéis isolados por 1 dia.





11. Higiene da parte externa da casa

É muito importante manter a área externa da casa limpa, de forma complementar à higiene doméstica. Alguns cuidados são fundamentais nessas áreas, já que contribuem também para prevenção de outras doenças e animais peçonhentos.

- ✓ Não guardar entulhos no quintal como restos de obras, madeiras, folhas e cascalhos;
- ✓ Não acumular água em pneus, vasos de planta, piscinas vazias, garrafas e outros objetos;
- ✓ Manter a caixa d'água fechada assim como as lixeiras;
- ✓ Manter as calhas limpas para não juntar água;
- ✓ Encher de areia a borda de pratinhos e vasos de plantas;
- ✓ Eliminar pragas, como aranhas, cupins e moscas;
- ✓ Vedar frestas em portas, janelas e muros;
- ✓ Instalar tela em ralos e grelhas;
- ✓ Manter a grama aparada.

As áreas pavimentadas (calçadas, garagem) devem ser igualmente limpas. A lavadora de pressão é bastante indicada para grandes áreas, podendo utilizar apenas água ou adicionando produto químico, como sabão ou detergente. A vantagem da lavadora é que economiza água e é eficiente na limpeza. Caso não tenha a lavadora, deve-se retirar a sujeira através da varredura e posterior lavagem com vassoura e solução de água e sabão ou água e detergente. Enxaguar, deixando secar naturalmente.





12. Higiene dos animais domésticos

Atualmente, grande parte das residências possuem animais de estimação, os quais são considerados muitas vezes, como parte da família. Além do vínculo afetivo, alguns exercem funções importantes como os cães guias, animais de terapia que ajudam na recuperação de doentes acamados ou indivíduos com doenças psiquiátricas, idosos e crianças com necessidades específicas.

É importante que os animais sejam incluídos no programa de higiene doméstica. Para isso, devem visitar o veterinário regularmente e seguir todas as recomendações de vacinas, banhos e outros.

Os animais que vivem em apartamentos e saem para passear devem ser higienizados antes de entrar em casa. A higiene deve ser feita nas patas, com água e sabonete ou água e shampoo, próprios para animais domésticos. Deve-se lavar as guias, roupas, camas e acessórios com água e sabão ou detergente. Os banhos devem ser conforme orientação do Médico Veterinário.

IMPORTANTE

*** Não higienizar os animais com produtos voltados para consumo humano, pois podem causar problemas.**

*** Não utilizar álcool em gel.**

13. Frequência da limpeza

A frequência de higiene pessoal e doméstica encontra-se na Tabela 2. Essas recomendações foram elaboradas considerando-se que todos as pessoas da casa encontram-se saudáveis. Se houver algum caso de contágio essa frequência será diferenciada, conforme orientação médica.

Tabela 2 – Frequência na higiene pessoal e doméstica.

Objeto ou superfície	Recomendado
Higiene pessoal	
Banho	Diariamente
Higiene bucal	Após cada refeição
Roupas pessoais	Diariamente
Máscaras domésticas	trocar a cada duas horas ou sempre que ficar úmida ou suja
Roupas de cama	Trocar uma vez na semana
Roupas de banho	Trocar a cada 3 dias
Higiene dos alimentos	
Frutas, legumes e alimentos adquiridos no mercado	Antes de armazenar
Higiene da cozinha	
Pisos e rodapés	Diariamente
Paredes	Uma vez na semana
Bancadas e pias	Diariamente
Fogão, liquidificador, batedeira, centrífuga, processador, sanduicheira e tostadeira	Toda vez que usar



Geladeira e forno micro-ondas	Uma vez na semana
Exaustor e coifa	A cada 3 meses
Esponjas, pano de prato e de limpeza	Diariamente
Lixeiras	Diariamente

Higiene dos banheiros

Vasos sanitários e pias	Diariamente
Paredes e ralos	Uma vez na semana

Higiene de outros locais e objetos da casa

Portas e batentes	Quinzenalmente
Janelas e vidros em geral	Quinzenalmente
Móveis	Uma vez na semana
Pisos não laváveis	Diariamente
Maçanetas, torneiras, corrimões, interruptores e tomadas	Diariamente
Teclados de computadores, celulares, controles remotos e controle de portão	Diariamente
Cortinas e tapetes	Uma vez a cada 6 meses
Colchas, capas de almofadas e sofás	Quinzenalmente
Luminárias de teto	Uma vez por mês
Chaves	Diariamente

Higiene da parte externa da casa

Quintais	Limpeza permanente para não acumular lixo e entulho
Calçadas e área pavimentadas	Mensal

Higiene de animais domésticos

Animais que não saem para passear	Banhos periódicos de acordo com a recomendação do médico veterinário
Animais que saem para passear	Banhos periódicos de acordo com a recomendação do médico veterinário e limpeza das patas após cada passeio



Literatura Consultada

ABNT. Associação Brasileira de Normas Técnicas. **Prática recomendada:** ABNT PR 1002: máscaras de proteção respiratória de uso não profissional: guia de requisitos básicos para métodos de ensaio, fabricação e uso. Rio de Janeiro, 2020. Baseada no Documento AFNOR SPEC S76-001. Disponível em: <<http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/GuiaABNTPraticaRecomendadaMascarasUsoNaoProfissional.pdf>>. Acesso em: 27 jul. 2020.

ADHIKARI, S.P.; MENG, WU, Y-J.; MAO, Y-P.; YE, R-X.; WANG, Q-Z.; SUN, S.; SYLVIA, S.; ROZELLE, S.; RAAT, H.; ZHOU, H. Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. **Infectious Diseases of Poverty**, v. 9, n. 29, p. 1-12, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40249-020-00646-x>.

ALMEIDA, K. V. de; CARELI, R. T.; GUIMARÃES, A. D. B.; BORGES, L. L. R.; SOUZA, C. N. de; CARVALHO, B. M. A. de. Métodos físicos e químicos no controle microbiano de esponjas de poliuretano usadas em unidades de alimentação de Montes Claros, MG. **Caderno de Ciências Agrárias**, v. 7, n. 2, p. 45-49, 2015.

ANDRADE, N. J. de. **Higiene na indústria de alimentos:** avaliação e controle da adesão e formação de biofilmes bacterianos. São Paulo: Varela, 2008. 412 p.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Orientações para os consumidores de saneantes:** desinfetantes, água sanitária, inseticidas, amaciantes, detergentes, raticidas. Brasília, DF, 2012. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33920/281967/Cartilha+de+orienta%C3%A7%C3%A3o+para+os+consumidores+de+saneantes/66163b65-1731-4d-5c-b522-ccd146d7a2e1>>. Acesso em: 6 abr. 2020.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Nota técnica GVIMS/GGTES/ANVISA nº 4/2020.** Orientações para serviços de saúde. Brasília, DF, 2020. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab-598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>>. Acesso em: 13 abr. 2020.

BEDFORD, J.; ENRIA, D.; GIESECKE, J.; HEYMANN, D. L.; IHEKWEAZU, C.; KOBINGER, G.; LANE, C.; MEMISH, Z.; OH, M.-D.; SALL, A. A.; SCHUCHAT, A.; UNGCHUSAK, K.; WIELER, L. H. COVID-19: towards controlling of a pandemic. **The Lancet**, v. 395, n. 10229, p. 1015-1018, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30673-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30673-5).

BERNARDI, G. A.; COSTA, T. C. M. Avaliação da atividade antimicrobiana do álcool 70% em superfícies contaminadas. **Journal of Infection Control**, v. 6, n. 4, 2017.

BRASIL. Resolução Normativa nº1/1978. Aprova as normas a serem obedecidas pelos detergentes e seus congêneres. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 27 nov. 1978.

BRASIL. Portaria nº 15, de 23 de agosto de 1988. Determina que o registro de produtos saneantes domissanitários com finalidade antimicrobiana seja procedido de acordo com as normas regularmente anexas à presente Portaria, a qual define, classifica e regulamenta os parâmetros para registro e os requisitos para rotulagem, bem como estabelece o âmbito de emprego dos saneantes domissanitários com finalidade antimicrobiana. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 5 set. 1988.

BRASIL. Portaria nº 5, de 13 de novembro de 1989. Incluir na de 23 de agosto de 1988, subanexo 1, alínea H do grupo químico das biguanidas, o princípio ativo cloridrato de Polihexametileno Biguanida, para uso em formulações de desinfetantes. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 14 nov. 1989.

BRASIL. Portaria nº 1.428, de 26 de novembro de 1993. Aprova o regulamento técnico para "Inspeção Sanitária de Alimentos", as "Diretrizes para o Estabelecimento de Boas Práticas de Produção e de Prestação de Serviços na área de Alimentos" e o "Regulamento Técnico para o Estabelecimento de Padrão de Identidade e Qualidade (PIQ's) para Serviços e Produtos na Área

de Alimentos”, determinando que os estabelecimentos relacionados à área de alimentos, adotem, sob responsabilidade técnica, as suas próprias Boas Práticas de Produção. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 2 dez. 1993.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 89/MS/SNVS de 25 de agosto de 1994. Determina procedimentos para o registro dos Produtos Saneantes Domissanitários “Água sanitária” e “Alvejante” categoria Congênera e Detergente Alvejante e Desinfetante para uso geral. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 26 ago. 1994.

BRASIL. Portaria nº 326, de 30 de julho de 1997. Aprova o regulamento técnico para “Condições Higiénico-Sanitárias e de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos”. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 1 ago. 1997.

BRASIL. Resolução nº 211, de 18 de junho de 1999. Altera o texto do subitem 3 do item IV da Portaria 15 de 23 de agosto de 1988, que passa a ter a seguinte redação:” desinfetantes para indústrias em superfícies onde se dá o preparo, consumo e estocagem dos gêneros alimentícios, podendo utilizar, exclusivamente, os princípios ativos dos grupos C, D, E, F e H, do SUBANEXO 1 e também a substância PERÓXIDO DE HIDROGÊNIO. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 21 jun. 1999.

BRASIL. Resolução RDC nº 115, de 08 de junho de 2001. Dispõe sobre atualização de normas e procedimentos referentes à registro de produtos Saneantes Domissanitários com ação antimicrobiana. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 11 jun. 2000.

BRASIL. Resolução RDC nº 107, de 19 de dezembro de 2000. Permite o uso da substância BROMETO DE LAURIL DIMETIL BENZIL AMÔNIO na Portaria DISAD nº15 de 23 de agosto de 1988 como desinfetante hospitalar para superfícies fixas. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 20 dez. 2000.

BRASIL. Resolução RDC nº 77, de 16 de abril de 2001. Altera o item D3, e estende o regulamento a produtos para desinfecção de hortifrutícolas nas Normas Gerais para Produtos Saneantes Domissanitários da Portaria 152/MS/SVS, de 26 de Fevereiro de 1999, publicada no Diário Oficial em 01 de março de 1999. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 17 abr. 2001.

BRASIL. Resolução RDC nº 184, de 22 de outubro de 2001. Altera e atualiza as normas para procedimentos referentes a registro de produtos Saneantes Domissanitários e outros de natureza e finalidades idênticas, com base na Lei 6360/76 e seu Regulamento Decreto 79094/77 e Lei 9782/99. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 23 out. 2001.

BRASIL. Resolução RDC nº 46, de 20 de fevereiro de 2002. Aprova o Regulamento Técnico para o álcool etílico hidratado em todas as graduações e álcool etílico anidro, comercializado por atacadistas e varejistas. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 21 fev. 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC No- 40, de 5 de junho de 2008. Aprova o Regulamento Técnico para Produtos de Limpeza e Afins harmonizado no âmbito do Mercosul através da Resolução GMC no- 47/07. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, n. 17, 6 jun. 2008.

BRASIL. Resolução RDC nº 350 de 19 de março de 2020. Define os critérios e os procedimentos extraordinários e temporários para a fabricação e comercialização de preparações antisépticas ou sanitizantes oficinais sem prévia autorização da Anvisa e dá outras providências, em virtude da emergência de saúde pública internacional relacionada ao SARS-CoV-2. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 20 mar. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segurança do paciente em serviços de saúde: limpeza e desinfecção de superfícies. Brasília, DF, 2010. 116 p. Disponível em <http://www.paulinia.sp.gov.br/downloads/ss/Manual_Limpeza_e_Desinfeccao_WEB_ANVISA.pdf#page=62>. Acesso em: 15 abr. 2020.

BRASIL. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Nota informativa nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS. Brasília, DF, 2020.



CARVALHO NETO, F. M. de; SEIXAS FILHO, J. T. de; MELLO, S. C. R. P.; DUSEK, P. M.; AVELAR, K. E. S.; FRIEDE, R.; MIRANDA, M. G. de. Produtos domissanitários e suas consequências à saúde e ao meio ambiente. **Revista Augustus**, v. 22, n. 44, p. 66-88, 2017. DOI: <https://doi.org/10.15202/1981896.2017v22n44p66>.

CONSELHO FEDERAL DE QUÍMICA. Nota Oficial “Esclarecimentos sobre álcool gel caseiro, limpeza de eletrônicos e outros”. Brasília, DF, 18 mar. 2020. Disponível em <<http://cfq.org.br/noticia/nota-oficial-esclarecimentos-sobre-alcool-gel-caseiro-higienizacao-de-eletronicos-e-ou-tros/>>. Acesso em: 15 abr. 2020.

CURITIBA. Secretária Municipal de Saúde. Protocolo de Curitiba contra o coronavírus (COVID-19). Curitiba, 2020. Documento interno da Gerência da Gestão da Qualidade e Alimento Seguro – Secretaria Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional.

DIOGO, M. F.; MAHEIRIE, K. Alguns sentidos atribuídos ao trabalho doméstico por serventes de limpeza. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 11, n. 2, p. 257-272, 2008.

FIDÉLIS, N. V. W.; PIAIA, M. L.; PASINI, J.; VINCENZI, S. L. Proposta de embalagem retornável para sabão em pó. **Revista Espacios**, v. 38, n. 32, p. 19-32, 2017.

FREITAS, L. A. de; COSTA, A. S.; AGOSTINHO, A. A. M.; COSTA, L. C. S. da; AVELINO, C. C. V.; GOYATÁ, S. L. T. Eficácia do hipoclorito de sódio e do álcool 70% na desinfecção de superfícies: revisão integrativa. **Ciência Cuidado e Saúde**, v. 18, n. 2, e44904, 2019. DOI: <https://doi.org/10.4025/ciencucuidaude.v18i2.44904>.

GONÇALVES, A. C. G., ALMEIDA, S. M. Regulação de produtos saneantes no Brasil: registro, notificação, embalagem e rotulagem: revisão. **Infarma Ciências Farmacêuticas**, v. 28, n. 4, p. 208-215, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.14450/2318-9312.v28.e4.a2016.pp208-215>.

GRAZIANO, M. U.; GRAZIANO, K. U.; PINTO, F. M. G.; BRUNA, C. Q. de M.; de SOUZA, R. Q.; LASCALA, C. A. Eficácia da desinfecção com álcool 70% (p/v) de superfícies contaminadas sem limpeza prévia. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 21, n. 2, 2013.

HIGIOKA, A. S.; BARZOTTO, I. L. M. Desenvolvimento e controle físico-químico de sabonete líquido com digluconato de clorexidina. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, v. 34, n. 4, p. 537-543, 2013.

HOSPITAL VITA. **Formulário do Núcleo de Epidemiologia Hospitalar**: orientação domiciliar para pacientes suspeitos de Covid-19. [Curitiba, 2020]. (NEH001, 03/20).

HOW Long Does the Coronavirus Live on Surfaces? **WebMD Medical Reference**, 13 Apr. 2020. Disponível em: <<https://www.webmd.com/lung/how-long-covid-19-lives-on-surfaces>>. Acesso em: 6 de abr. 2020.

KALIL, E. M.; COSTA, A. J. F. Desinfecção e esterilização. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 2, n. 4, p. 1-4, 1994.

KAMPF, G.; TODT, D.; PFAENDER, S.; STEINMANN, E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. **The Journal of Hospital Infection**, v. 104, p. 246-251, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>.

LAROCCA, L.M.; MARQUE, V. R. B. Quando a higiene se torna pública: saúde e estado. **Cogitare Enfermagem**, v. 10, n. 1, p. 75-78, 2005.

LEITE, V. H. O.; RESENDE, L. P. F.; SOUZA, M. E. M.; ASSIS, I. X. de; BORGES, K. de S.; CINTRA, B. C. Análise dos acidentes por queimadura com álcool líquido em Unidade de Tratamento de Queimados em Sergipe. **Revista Brasileira de Queimaduras**, v. 15, n. 4, p. 235-239, 2016.

LEITE, A. M. de O.; RIVAS, J. C.; LATINI, J. T. P. (Coord.). **Higienização de alimentos em tempos de COVID-19**. Rio de Janeiro: UFRJ, [2020].

MACEDO, J. **Solução caseira para eliminar o coronavírus da sua casa**. Brasília, DF: Conselho Federal de Química, 2020. Disponível em <http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Review_a%CC%81gua_sanita%CC%81ria-versa%CC%83o-23_03_-2020-versa%CC%83o_3.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2020.



MACHADO, P. B.; SANTOS, A. P.; CHAGAS, C. M. dos S. **Feira virtual delivery: manual de orientações em tempos de Covid-19**. Lavras: Coletivo de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável de Lavras, 2020. 16 p.

MARQUES, A. dos S.; NESPOLO, C. R.; PINHEIRO, F. C.; SOARES, G. de M.; PINHEIRO, F. C. Descontaminação microbiológica de esponjas de cozinha utilizadas em serviços de alimentação. **Revista Cotexto e Saúde**, v. 17, n. 32, p. 102-114, 2017. DOI: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2017.32.102-114>.

MC LEAN, H. **Manual de higiene para manipuladores de alimentos**. 2. ed. São Paulo: Varela, 1998. 140 p.

MONCION, K.; YOUNG, K.; TUNIS, M.; REMPEL, S.; STIRLING, R.; ZHAO, L. Effectiveness of hand hygiene practices in preventing influenza virus infection in the community setting: a systematic review. **Canada Communicable Disease Report**, v. 45, n. 1, p. 12-23, 2019. DOI: <https://doi.org/10.14745/ccdr.v45i01a02>.

MORAIS, A. H. de A.; MAIA, J. K. da S.; DAMASCENO, K. S. F. da S. C.; SEABRA, L. M^ª A., J., PASSOS, T. S. **Orientações nutricionais para o enfrentamento do COVID-19**. Natal: Departamento de Nutrição, Programa de Pós-graduação em Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2020.

NEGRI, J. A. de; LEMOS, M. B. (Org.). **O núcleo tecnológico da indústria brasileira**. Brasília, DF: Ipea; FINEP: ABDI, 2011. V. 2. Disponível em <http://download.finep.gov.br/noticias/Livro_De_Negri_Volume_2.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Recomendações sobre uso de máscaras no contexto da COVID-19: orientações provisórias**. 5 jun. 2020. WHO reference number: WHO/2019-nCov/IPC_Masks/2020.4. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-por.pdf?sequence=33&isAllowed=y>. Acesso em: 27 jul. 2020.

OPPERMANN, C. M. **Manual de biossegurança para serviços de saúde**. Porto Alegre: Coordenador da Coordenadoria Geral de Vigilância da Saúde, Secretaria Municipal de Saúde, Prefeitura Municipal de Porto Alegre, 2003. 80 p.

OSORIO, V. K. L.; OLIVEIRA, W. Polifosfatos em detergentes em pó comerciais. **Química Nova**, v. 24, n. 5, p. 700-708, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-40422001000500019>.

PARIZOTTO, T. C. **Água sanitária também é eficaz contra o coronavírus**. Maringá: Assessoria de Comunicação Social, 2020. Disponível em: <http://www.asc.uem.br/index.php?option=com_content&view=article&id=24417:agua-sanitaria-tambem-e-eficaz-contra-o-coronavirus&catid=986&Itemid=210> Acesso em: 30 mar. 2020.

PINHEIRO, G. A.; MACEDO, I.; SILVA, J. A. da; JANNINI, M. J. D. M. Conscientização sobre o uso correto de saneantes domissanitários visando a prevenção de acidentes, intoxicações e contaminação ambiental. **Revista Dialogos: Extensão e Aprendizagem: tempos e espaços**, v. 19, n. 1, p. 8-16, 2014.

ROSSI, E. M. **Avaliação da contaminação microbiológica e de procedimentos de desinfecção de esponjas utilizadas em serviços de alimentação**. 2010. 71 f. Dissertação (Mestrado em Microbiologia Agrícola e do Ambiente) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

SANTOS NETO, J. P. dos; OLIVEIRA, C. C. de; SILVA, P. A.; FONSECA, C. R. da; CIABOTTI, E. D. Ocorrência de aeróbios mesófilos, coliformes e Salmonella sp., em ovos comerciais higienizados por diferentes métodos. **Revista Craibeiras de Agroecologia**, v. 4, n. 1, p. e7717, 2019.

SILVA, R. C. O.; FERREIRA, L. L.; FREITAS, O. A. P.; LEMOS, C. R. F. A.; BRAGA, G. M.; RODRIGUES JÚNIOR, J. B. O Etanol 70% na desinfecção de óticas na videolaparoscopia. **Revista Brasileira de Videocirurgia**, v. 1, n. 3, p. 92-95, 2003.

SILVA G.; DUTRA, P. R. S.; CADIMA, I. M. **Higiene na indústria de alimentos**. Recife: EDUFPRPE, 2010. 134 p.

SILVA, A. R. **Perfil de produtos saneantes no Brasil e seu uso domiciliar no Distrito Federal**. 2011. 116 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade de Brasília, Brasília, DF.

SILVA, L. A. R. da; MILARÉ, T. Truques populares de limpeza doméstica: potencialidades para a alfabetização científica e tecnológica. **Scientia Naturalis**, v. 1, n. 3, p. 355-368, 2019.



SOARES, A. S. A. R.; OLIVEIRA, Â. M. R.; LIMA, C. R.; SEHN, R. F.; LEITE, A. I. D. O uso da enzima bromelina na fabricação de sabão em práticas de tecnologia enzimática. **Revista da Semana Tecnológica**, v. 1, n. 1, p. 103-106, 2016.

SOUZA, E. T. de; SOUZA, C. A. de; MAINIER, F. B.; GUIMARÃES, P. I. C.; MERÇON, F. Corrosão de metais por produtos de limpeza. **Química Nova na Escola**, n. 26, p. 44-46, 2007.

STOLARSKI, M. C.; DORIGO, A. B.; CUNHA, F. B. da; OLIVEIRA, S. de (Org.). **Boas práticas de manipulação de alimentos**. Curitiba: Secretaria do Estado da Educação do Paraná, 2015.

TORREZAN, R. **Orientações para higiene e limpeza de plantas processadoras de frutas**. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2001. 22 p. (Embrapa Agroindústria de Alimentos. Documentos, 45). Disponível em: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/415593>.

TRIVILIN, L. O.; CARDOSO, L. D.; SILVA, M. A. da; MENDONÇA, P. P. (Org.). **Tópicos especiais em ciência animal**. Alegre, ES: CAUFES, 2018. 302 p. Disponível em: <http://www.cienciasveterinarias.ufes.br/sites/cienciasveterinarias.ufes.br/files/field/anexo/topicos_especiais_em_ciencia_animal_vii_-teca_2018_1.pdf#page=286>. Acesso em: 15 abr. 2020.

VAN DOREMALEN, N.; BUSHMAKER, T.; MORRIS, D. H.; HOLBROOK, M. G.; GAMBLE, A.; WILLIAMSON, B. N.; TAMIN, A.; HARCOURT, J. L.; THORNBURG, N. J.; GERBER, S. I.; LLOYD-SMITH, J. O.; DE WIT, E.; MUNSTER, V. J. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. **The New England Journal of Medicine**, 17 mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMc2004973.99>

VENTURELLI, A. C.; TORRES, F. C.; ALMEIDA-PEDRIN, R. R.; ALMEIDA, R. R.; ALMEIDA, M. R.; FERREIRA, F. P. C. Avaliação microbiológica da contaminação residual em diferentes tipos de alicates ortodônticos após desinfecção com álcool 70%. **Revista Dental Press de Ortodontia e Ortopedia Facial**, v. 14, n. 4, p. 43-52., 2009.

WILSON, A. L.; DAVIES, M.; LINDSAY, S. W. Revisiting an old idea: engineering against vector-borne diseases in the domestic environment. **Tropical Medicine and Hygiene**, v. 113, p. 53-55, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1093/trstmh/try103>.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP
Embrapa Florestas

Guia básico de higiene doméstica para a prevenção da Covid-19 e outras doenças / Rossana Catie Bueno de Godoy ... [et al.]. - Curitiba : Edição dos Autores, 2020.
50 p. : il. color. ; 21 x 29,7 cm
Obra digitalizada, publicada em agosto de 2020.

1. Coronavírus. 2. Higienização. 3. Produtos domissanitários. 4. Cuidados pessoais. 5. Higiene dos alimentos. 6. Limpeza e esterilização. I. Godoy, Rossana Catie Bueno de. II. Viana, Eliseth de Souza. III. Oliveira, Luciana Alves de. IV. Gasparini, Virginia Afonso. V. Fragoso, Marta Francisca de Fátima.

CDD (WebDewey) 616.2414

Francisca Rasche CRB 9-1204



Há 62 anos deixando a história da cidade mais saborosa.

O Mercado Municipal de Curitiba é ponto turístico e gastronômico da capital paranaense, encantando turistas e moradores há 62 anos. A gestão compartilhada entre Prefeitura Municipal de Curitiba, por meio da Secretaria Municipal de Segurança Alimentar e Ascesme (Associação dos Comerciantes Estabelecidos no Mercado Municipal de Curitiba), auxilia na manutenção das 197 bancas, boxes e lojas que comercializam frutas, verduras, queijos, bebidas, temperos, cereais, conservas, pescados, carnes, orgânicos entre outros. Mais de 20 restaurantes, lanchonetes e cafés também marcam presença no Mercado.



www.mercadomunicipaldecuritiba.com.br



@mercadomunicipaldecuritiba

