



DAEN

DIRETÓRIO ACADEMICO FLORENCE NIGHTINGALE

MANUAL *de higiene*



FPS 15
anos

Carlos Santos da Figueira – Diretor Acadêmico

Gilliatt Hanois Falbo Neto – Coordenador Acadêmico

Maria Cristina dos Santos Figueira – Coordenadora do curso de Enfermagem

Flávia Patrícia Morais de Medeiros – Coordenadora do curso de Farmácia

Organização

Diretório Acadêmico Florence Nightingale – DAFN/FPS,
gestão PluraliDAdE (2019–2021)

Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

Autores discentes

Aniely Tavares da Silva

Arielly Maria Ferreira de Moura Correia

José Bruno Gomes Bezerra

Karla Vaninna Araújo Ribeiro

Larissa de Lima Ferreira

Lívia Maria da Silva

Luan Nais de Souza

Lucas Bandeira da Silva

Lucas Souza Soares de Vasconcelos

Maria Dolores da Silva

Maria Eduarda Pereira Borges

Stviny Rubem Almeida de Oliveira

Victória Araújo Sousa Barbosa

Autores docentes

Ítala Morgânia Farias da Nóbrega

Joanna Francyne Silva de Barros

Luciana Marques Andreto

Projeto gráfico e Diagramação

Larissa de Lima Ferreira

F143m Faculdade Pernambucana de Saúde

Manual de Higiene. / Faculdade Pernambucana de Saúde: Carlos Santos da Figueira, Gilliatt Hanois Falbo Neto, Maria Cristina dos Santos Figueira, Flávia Patrícia Morais de Medeiros; Diretório Acadêmica Florence Nightingale; Organização: Aniely Tavares da Silva, Arielly Maria Ferreira de Moura Correia, José Bruno Gomes Bezerra, Karla Vanina Araújo Ribeiro, Larissa de Lima Ferreira, Lívia Maria da Silva, Luan Nais de Souza, Lucas Bandeira da Silva, Lucas Souza Soares de Vasconcelos, Maria Dolores da Silva, Maria Eduarda Pereira Borges, Stviny Rubem Almeida de Oliveira, Victória Araújo Sousa Barbosa; Docentes organizadores: Ítala Morgânia Farias da Nóbrega, Joanna Francyne Silva de Barros, Luciana Marques Andreto.; Projeto gráfico e Diagramação: Larissa de Lima Ferreira – Recife: FPS; DAFN, 2020.

15 f. il.

Cartilha, 2020.

ISBN: 978-65-87018-11-9

1.Higiene. 2. Educação em Saúde. I.DAFN. II. Título.

CDU 613

Contato e informações

Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS

Fone: (81) 3035.7777

e-mail: contato@fps.edu.br

ÍNDICE

Higiene das mãos.....	01
Cuidados com o álcool.....	02
Passo a passo (sabão).....	03
Passo a passo (álcool a 70% líquido ou em gel).....	04
Higiene das compras dos mercados.....	05
Limpeza das embalagens.....	06
Frutas e hortaliças.....	07
Limpeza da casa.....	08
Uso da máscara.....	10
Limpeza da máscara de tecido.....	11
Referências.....	12

1

HIGIENE DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma medida básica e é a principal maneira de prevenir o novo Coronavírus (COVID-19).

O que você pode usar para higienizar as:

sabonete comum

sabão em barra

sabão líquido

álcool a 70%

Ao lavar as mãos você remove: sujeiras, suor, oleosidade e germes da pele, impedindo a transmissão de infecções pelas mãos.

CUIDADOS COM O ÁLCOOL ²

🔥 Alcoois são inflamáveis 🔥

O álcool a 70% em gel é mais seguro que o álcool a 70% líquido.

O álcool a 70% ou o álcool em gel não substitui a lavagem das mãos com água e sabão!



- Aplicar na palma da mão quantidade suficiente para cobrir toda a superfície da mão;
- Esfregar todas as partes da mão;
- Aguardar a secagem total do álcool gel nas mãos.



- Não fumar, não tocar no fogão durante o uso ou até que o produto seque totalmente;
- Em caso de derramamento, limpar imediatamente com água;
- Manter o álcool a 70% longe de fonte de calor ou chama, crianças e animais;
- Não aplicar em alimentos e não utilizar papel toalha para secar.

3

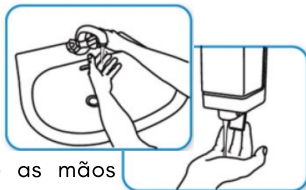
você deve fazer
isso durante

PASSO A PASSO

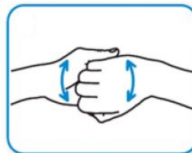
sabão



1 - molhe as mãos
com água e passe
o sabão



4 - esfregue o sabão
nas dobras dos dedos



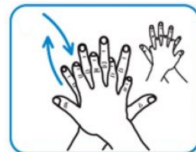
2 - espalhe o
sabão



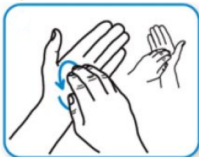
5 - esfregue
o sabão nos
polegares



3 - esfregue o sabão
entre os dedos



6 - esfregue
o sabão
nas unhas



**ENXÁGUE E ENXUGUE AS MÃOS E
VOCÊ ESTÁ SEGURO(A)**

PASSO A PASSO

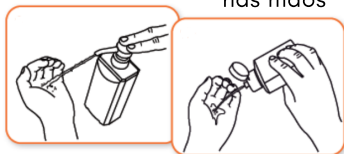
álcool a 70%

4

you should do this during



1 - coloque o álcool nas mãos



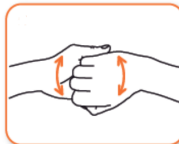
2 - espalhe o álcool



5 - esfregue o álcool nos polegares



4 - esfregue o álcool nas dobras dos dedos



3 - esfregue o álcool entre os dedos



6 - esfregue o álcool nas unhas



ESPERE SUAS MÃOS SECAREM E VOCÊ ESTÁ SEGURO(A)

5

HIGIENE DAS COMPRAS DOS MERCADOS

No mercado lembre-se de:

- Evitar filas, mas se precisar, fique de 1,5 a 2 metros de distância de outra pessoa;
- Se o mercado disponibilizar álcool a 70%, higienize suas mãos sempre que possível;
- Se pegar carrinhos ou cestinhas, cheque se é possível fazer a limpeza com álcool a 70% antes de utilizar.

dicas:

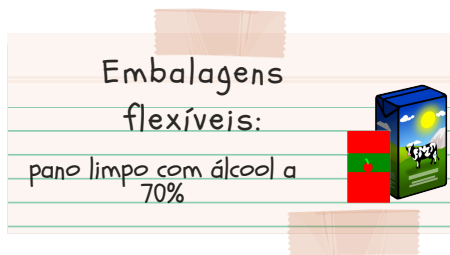
- escolha um lugar pra deixar as sacolas das compras;
- quando tirar os alimentos das sacolas, limpe os produtos;
- antes, durante e após de limpar os alimentos, lave suas mãos.

LIMPEZA DAS EMBALAGENS



Vegetais devem ser lavados antes de serem guardados.

Se o alimento tiver duas embalagens, antes de guardar o produto descarte a embalagem externa.



7



FRUTAS E HORTALIÇAS



Receita de líquido para limpar os
vegetais:



uma colher um
de sopa litro
+ de
de água de
sanitária água



- 1- coloque os vegetais no líquido da receita ao lado por 15 minutos;
- 2- enxágue os vegetais em água limpa;
- 3- seque e guarde os alimentos.

LIMPEZA DA CASA

8

A limpeza pode ser feita com os produtos usados normalmente, podendo usar bastante água sanitária.

Os lugares que estão bem sujos precisam ser lavados com água e sabão e depois com água sanitária.

Depois de fazer toda a limpeza de um lugar, os panos, esponjas e utensílios que você usou devem ser lavados com água e sabão e secados antes de usar os mesmos em outro cômodo.



9

LIMPEZA DA CASA

Receita de líquido para limpar os
móveis e outras superfícies:



uma colher nove
de sopa colheres
+
de água de sopa
sanitária de água



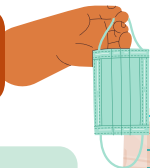
USO DA MÁSCARA

10

- lave as mãos antes de colocar a máscara, pegando pelas laterais;
- coloque de forma que não tenha espaços entre seu rosto e a máscara;
 - quando estiver usando, evite tocar e mexer na máscara;
- quando for tirar a máscara, **não** pegue na parte da frente, retire pelas laterais;
- se a máscara for descartável, retire pelas laterais, coloque num saco plástico e jogue no lixo; se for de tecido, lave e seque para usar novamente.

11

LIMPEZA DA MÁSCARA DE TECIDO



A máscara de tecido deve ser trocada quando: estiver molhada/suada e/ou quando já fizer 2 horas que você está usando.

A MÁSCARA É MAIS EFICIENTE QUANDO TEM DUAS CAMADAS DE TECIDO!

- coloque a máscara em uma mistura de: uma colher de sopa água sanitária e nove colheres de sopa de água ou água com sabão por 30 minutos;
- enxágue a máscara;
- seque a máscara no sol e depois passe o ferro.

REFERÊNCIAS

12

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (org.). **Protocolo para a prática de higiene das mãos em serviços de saúde.** 2013. Disponível em: https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/item/higiene-das-maos?category_id=176. Acesso em: 16 maio 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil) (org.). **Segurança do Paciente em Serviços de Saúde: Higienização das Mãos.** 2009. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/seguranca_paciente_servicos_saude_higienizacao_maos.pdf. Acesso em: 16 maio 2020.

BARBATO, Natalia; SILVA, Glauca Cristina Lima da; CHRISTOFFEL, Marialda Moreira; A PROJETO DE EXTENSÃO “FOI SEM QUERER” (Rio de Janeiro) (org.). **Uso do álcool a 70% no combate ao novo coronavírus: como evitar queimaduras?.** 2020. Disponível em: <https://sobep.org.br/wpcontent/uploads/2020/04/alcool-70-e-gel-revisao-final-17-abril.pdf>. Acesso em: 18 maio 2020.

CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA (Paraíba) (org.). **Cuidados sanitários básicos durante o isolamento domiciliar no enfrentamento da COVID-19.** 2020. Disponível em: <http://www.cavn.ufpb.br/cavn/contents/noticias/professoras-do-cavn-produzem-cartilha-sobre-enfrentamento-da-covid-19/cartilha-coronavirus-4.pdf>. Acesso em: 16 maio 2020.

PROJETO DE EXTENSÃO BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO: AVALIAÇÃO E ORIENTAÇÃO PARA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS (Espírito Santo) (org.). **Higiene de alimentos em tempos de COVID-19: O que é preciso saber ?.** 2020. Disponível em: http://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf. Acesso em: 16 maio 2020.

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE (Mato Grosso do Sul) (org.). **Manual de condutas para o enfrentamento do COVID-19.** 2020. Disponível em: https://www.sau.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-Conduas_vers%C3%A3o01_22_03_2020.pdf. Acesso em: 16 maio 2020.



Se descartar a cartilha, não
jogue em vias públicas, e
sim numa lixeira próxima
de você.