



INFORMATIVO CIPA

Higiene para uma vida saudável

A higiene é muito importante para o nosso corpo e contribui para a nossa saúde e bem estar.



Higiene pessoal – cuidados que devemos ter:

- Tomar banho diariamente, escovar os dentes pelo menos 3 vezes ao dia (depois das refeições), usar roupa limpa, cuidar dos cabelos e das unhas;
- Lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro;
- Lavar as mãos antes das refeições;
- Evitar andar descalço, usar sandálias ou sapatos;
- Ao lavar as toalhas e roupas íntimas, coloque-as para secar diretamente no sol, não as deixando dentro do banheiro ou na sombra;
- Cada pessoa da família deve ter sua própria toalha e escova de dente, evitando compartilhá-las;
- Evitar sentar em vasos sanitários de banheiros públicos ou em casas de pessoas desconhecidas;
- Evitar ficar muito tempo com roupa molhada;
- Não compartilhar roupa íntima, como calcinhas, cuecas, sutiãs, com outras pessoas.

Higiene dos alimentos:

- Lavar bem frutas e verduras com água limpa e deixar de molho por alguns minutos em vinagre (1 colher para 1 litro de água) ou hipoclorito de sódio (03 gotas para 1 litro de água);
- Cobrir os alimentos para evitar que moscas ou outros insetos pousem;
- Evitar compartilhar copos, pratos, talheres ou qualquer objeto que seja levado à boca.

Fonte: Dica elaborada em agosto de 2.011.

Secretaria Municipal de Saúde de Rio Branco. Higiene é fundamental para uma vida saudável: sua saúde está em suas mãos (Folder impresso).

Higiene ambiental:

- Manter o quintal sempre limpo, roçando a grama/capim e podando as árvores;
- Não jogar lixo no quintal. Acondicione o lixo doméstico e coloque na frente de sua casa nos dias e horários de coleta pública, para evitar a presença de animais como ratos, cobras, escorpiões e baratas;
- Não queimar nenhum tipo de lixo, nem mesmo nos quintais;
- Manter a casa limpa, higienizada, ventilada e com iluminação natural;
- Não fumar dentro de casa;
- Eliminar possíveis criadouros de vetores de doenças (dengue, malária, leishmaniose), como: caixa d'água sem tampa, tambores, baldes e outros utensílios que possam acumular água;
- Se não houver rede de esgoto em sua região, os banheiros devem ser construídos longe dos poços d'água, de nascentes ou da beira do rio.

Medidas gerais para combater os diversos vírus

As pessoas podem ajudar a prevenir muitas infecções virais adotando medidas de bom senso para protegerem a si mesmos e aos outros (medidas de proteção pessoal). Essas medidas variam, dependendo da forma de disseminação do vírus. As medidas incluem o seguinte:

- Lavar as mãos frequentemente e cuidadosamente com água e sabão;
- Consumir somente alimentos e líquidos que tenham sido preparados ou tratados adequadamente;
- Evitar contato com pessoas infectadas e superfícies contaminadas;
- Usar álcool em gel constantemente para higienizar as mãos;
- Espirrar e tossir em lenços (que devem ser descartados) ou no braço, cobrindo completamente a boca e o nariz;
- Usar práticas de sexo seguro;
- Prevenir mordidas e picadas de carrapatos, mosquitos e outros artrópodes.
- Uso de máscara; distanciamento físico, quando apropriado (por exemplo, para prevenção contra a COVID-19)

IMPORTANTE: Somente médicos e cirurgiões-dentistas devidamente habilitados podem diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios. As informações disponíveis possuem apenas caráter educativo.

Fonte:

<https://www.msmanuals.com/pt/casa/infec%C3%A7%C3%B5es/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-infec%C3%A7%C3%B5es-virais/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-infec%C3%A7%C3%B5es-virais>



Fatec