**Cuidados com o coronavírus ao retornar para casa**

* Tire as roupas e calçados no quintal (deixe sempre uma muda de roupa pronta ao sair);
* Se precisar trazer as roupas para dentro, coloque-as em um saco plástico ou coloque-as direto no cesto de peças sujas.
* Retire os sapatos: recomenda-se que ao entrar em casa é importante deixá-los do lado de fora, evitando assim que o vírus caminhe com você;
* Limpe sua bolsa/mochila, ela pode encostar em muita coisa até chegar em casa. Se possível devem ficar em uma caixa, na área externa da casa;
* Se possível, lave as mãos na área externa da casa;
* Se não puder lavar as mãos antes de entrar, evite tocar nas coisas antes de lavar as mãos;
* Não cumprimente crianças, cônjuges ou outras pessoas que morem na casa antes de trocar de roupa e lavar as mãos;
* Se possível, tome banho assim que chegar;
* Desinfete celular, chaves e cartões bancários com álcool a 70%;
* Limpe as embalagens que trouxe com solução de água sanitária (20 ml para cada 1 litro de água);
* Lave alimentos com água e sabão e os deixe 10 minutos imersos em solução de água sanitária (20 ml para cada 1 litro de água).

O que fazer com uma pessoa infectada dentro de casa? Obviamente, conviver com alguém infectado aumenta o risco de você contrair o coronavírus. Por isso, é muito importante que esse paciente permaneça isolado em um quarto bem ventilado, mas que a porta fique sempre fechada. Se possível, a pessoa doente deve ter um banheiro só para ela. Além disso, não pode compartilhar nenhum objeto (toalha, louças, travesseiro, roupas). Tudo que a pessoa infectada utilizar —inclusive o banheiro, se ele não for exclusivo — deve ser imediatamente higienizado com água e sabão, álcool 70% ou água sanitária. Use máscara e luvas para fazer isso.

Como jogar o lixo corretamente? O infectado deve ter um lixo exclusivo para descartar resíduos e até máscaras e luvas, sempre que forem usadas. O lixo deve ser isolado em um saco plástico e lacrado antes de ser descartado. Quem for coletar esse saco deve usar luvas, que precisam ser jogadas fora imediatamente após o lixo ser removido. A pessoa não deve tocar em nada e lavar as mãos em seguida.

Quais produtos de limpeza matam o coronavírus? Água e sabão, álcool 70% e água sanitária são os produtos mais indicados para higienizar ambientes e objetos e "matar" o novo coronavírus. Além desses, de acordo com João Prats, infectologista da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo, qualquer outro produto de limpeza com cloro, álcool e ação desengordurante ou desinfetante é efetivo para acabar com o micro-organismo.

Quais cuidados devo ter ao ir ao mercado ou à farmácia? O ideal é realizar compras online. Se não for possível e precisar sair para ir ao mercado ou à farmácia, procure fazer isso em um horário em que o estabelecimento costuma estar vazio. Durante as compras, considere que suas mãos estão contaminadas o tempo todo e nunca toque a boca, o nariz ou os olhos. Procure também manter uma distância de 1,5 m a 2 m para outras pessoas e evite ao máximo conversar. Lave as mãos ou use álcool em gel assim que finalizar as compras —ou imediatamente após chegar em casa.

Quais cuidados tomar ao chegar em casa? Até o momento, não foi comprovado que ocorra a contaminação indireta do coronavírus. Ou seja, não sabemos se um vírus presente no seu sapato ou na sacola do mercado tem potencial para deixar você doente (depois de ser levado até a boca ou nariz, claro). Porém, nesse momento é melhor ter cuidado ao voltar para casa. Então, reserve um calçado só para sair e não ande com ele dentro de casa. Quando voltar da rua, tome banho —ou pelo menos lave muito bem as mãos e o rosto com água e sabão — e coloque as roupas para lavar.

Como limpar as compras e pedidos de delivery? O cuidado principal ao receber compras é não ter contato físico com o entregador —mesmo que ele não esteja infectado, passou por várias casas e pode estar carregando o vírus em suas mãos. Até o momento, não está comprovado que ocorra contaminação indireta do coronavírus. Ou seja, não sabemos se o vírus presente em uma embalagem deixa você doente. Porém, já foi identificado que ele pode viver até 24 horas em papelão e de dois a três dias em plástico. Portanto, não custa tomar cuidado. Ao receber pedidos de delivery ou chegar com compras, retire os produtos da embalagem —ou higienize os recipientes com água e sabão ou álcool 70% — e depois lave bem as mãos

Coronavírus: ao voltar da rua, tenho que lavar sapatos e roupas?

A rotina do brasileiro mudou muito desde que as autoridades de saúde decretaram a quarentena por causa da pandemia de coronavírus. Só está permitido sair para fazer o essencial, como ir a farmácias, supermercados ou hospitais. Diante desse cenário, muitas medidas de higiene precisaram ser mudadas e o que antes não era feito precisou ser revisto. Mesmo que você saia somente para lugares próximos, é importante seguir a recomendação dos médicos e autoridades de saúde para evitar a proliferação do vírus....

Ao se preparar para sair de casa, é preferível usar uma camisa de manga longa, prender o cabelo comprido e evitar anéis e brincos. Se estiver com sintomas de gripe, use uma máscara. Quando estiver no supermercado, não toque o seu rosto sem higienizar as mãos. Abaixo, explicamos ações que devem ser feitas para combater a covid-19 toda vez que você sair e retornar de casa....

Lave os sapatos Em primeiro lugar, não toque em nada ao voltar para casa e lave as mãos. É muito importante, sempre que retornar, começar higienizando os sapatos de forma correta. Ao chegar da rua, lave-os com água e sabão ou passe álcool gel em toda a superfície. Além disso, é fundamental deixar um único calçado para usar na rua e outro para usar dentro de casa. Dessa forma, é possível evitar a proliferação do vírus....

Troque as roupas e tome banho É fundamental colocar as roupas que foram usadas na rua para lavar com água e sabão na máquina de lavar. O recomendado é não reutilizar as mesmas peças em casa, somente depois que estiverem limpas. Para completar a limpeza, se possível, tome banho ou lave bem as mãos e o rosto. Desinfete as patas do seu pet ao passear com ele O ideal é evitar os passeios com animais domésticos. No entanto, caso não seja possível, ao retornar para casa, higienize as patas ou outras áreas de contato, como o focinho, com água e sabão. Limpe as embalagens Sempre que retornar de alguma compra, aplique álcool gel 70% nas embalagens para desinfetá-las da melhor forma possí... aplique álcool gel 70% nas embalagens para desinfetá-las da melhor forma possível. É importante deixar a superfície bem limpa, já que não é possível saber de onde vieram os alimentos ou por onde passaram até chegar a gôndola. E lembre-se de sempre higienizar as mãos depois da limpeza

Limpe o celular com frequência

Mesmo estando em casa é necessário fazer a limpeza de aparelhos celulares com frequência, já que o vírus pode ficar nesse tipo de superfície. Se você usa óculos, lembre-se de desinfetá-los também. O ideal é usar álcool gel para limpar o aparelho —o recomendado é que se faça isso pelo menos duas vezes ao dia ou até mais, dependendo da quantidade de vezes que você usa o celular....

Higienize bolsas e acessórios Se você precisa sair, sempre passe álcool gel na bolsa ou mochila e deixe-a em um local separado dos demais objetos. Não é necessário fazer isso com chaves e carteiras, já que na maioria das vezes elas ficam guardadas no bolso ou na bolsa. A recomendação só é necessária caso determinados objetos fiquem muito tempo expostos ao meio externo. Não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é minimizar o risco.... –

