

# Covid-19: cuidados que você deve ter quando for ao mercado

Você sabe como o novo **COVID-19** é transmitido? Sabe quais precauções devem ser tomadas ao utilizar seu veículo, o elevador do seu prédio ou ao ir ao mercado?

Essas são perguntas que nos fazemos sempre que precisamos sair de casa e encontramos diversas informações que, muitas vezes, não condizem umas com as outras.

## Principal forma de transmissão

Já sabemos que a principal forma de transmissão do COVID-19 é por contato próximo de pessoa a pessoa através de gotículas respiratórias. Porém, novas evidências acerca do novo coronavírus indicam que este pode permanecer viável por horas a dias em uma variedade de superfícies.

O professor do Departamento de Microbiologia, Imunologia e Parasitologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) Oscar Bruña-Romero definiu algumas medidas de precaução para evitar a transmissão do vírus no portal de notícias da Universidade.

1. Nunca fique a menos de 1 metro de outra pessoa;
2. Considere sempre suas mãos sujas. Nunca leve a boca, aos olhos ou ao nariz enquanto estiver no mercado, nem para coçar, nem para tocar nos cabelos;
3. Pague suas compras no cartão. Evite aceitar moedas, muito menos notas de dinheiro até após a pandemia;
4. Guarde álcool em gel e álcool 70% com um rolo de papel toalha no carro. Coloque as compras no porta-malas e depois abra a porta do carro e passe álcool em gel nas mãos (ainda fora do veículo). Molhe uma folha do papel toalha com álcool 70% e passe no volante, freio de mão e alavanca das marchas. Passe também na maçaneta da porta de dentro e controle dos vidros e controles do aparelho de som. Não faça desinfecção do carro por fora, considere que o veículo possa estar contaminado;
5. Higienize os alimentos ao chegar a casa, principalmente aqueles que serão consumidos crus. Lave em água corrente e mergulhe as verduras e frutas em uma solução contendo água sanitária diluída em água. **OBS:** observe o rótulo da água sanitária: diluição ideal, o tempo necessário para deixar o alimento e, se não tiver essa informação no rótulo, NÃO USE, PROCURE OUTRA MARCA, pois alguns produtos não devem ser usados em alimentos. Depois disso enxague com bastante água. Além disso, passe álcool 70% nas embalagens dos alimentos que são armazenados;
6. Caso tenha comprado itens que não são comestíveis, passe álcool 70%
7. Sempre que chegar em casa da rua, tire os sapatos e troque de roupa. Lave os braços até os cotovelos. Importante separar a roupa que for usar em casa e a roupa que for usar na rua. Se não quiser lavar diariamente, deixe-a sempre no mesmo lugar, sem contato com outras coisas. Volte a vesti-las quando for sair novamente;
8. Passe álcool 70% em todas as torneiras das pias da casa uma vez por dia, nas maçanetas das portas e chaves da casa e do carro;
9. Passe álcool 70% no seu celular, tablete, notebook, teclados e mouse uma vez por dia. Considere-os sempre sujos (lave as mãos ou passe álcool em gel após utilizá-los).
10. Sempre em caso de dúvidas: LAVE AS MÃOS!

11. Use sempre máscara quando precisar sair de casa ou estiver dividindo o mesmo ambiente com outras pessoas.

## Como utilizar o elevador do prédio de forma mais segura

A Associação Brasileira das Empresas de Elevadores recomenda:

- Evite o uso do elevador quando estiver cheio, espere a próxima viagem;
- Se puder, prefira as escadas;
- Acione o botão de chamada do elevador e o do andar com um lenço de papel descartável;
- Se o elevador possui porta com puxador, também utilize o lenço de papel descartável;
- Evite encostar nas paredes do elevador;
- Confira se está havendo correta higienização diária do elevador do seu prédio.

**Texto:** Ana Carolina Rezende, Juliana Costa, Yves March, estudantes de medicina e estagiários na Conexa Saúde

## Referências

<https://noticias.ufsc.br/2020/03/professor-da-ufsc-especialista-em-pandemias-indica-medidas-de-protecao-pa>

<http://www.emumclick.com/images/news/ABEELCORONAVIRUSCARTILHA.pdf>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/protect-home.html>