

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO – POP	Versão	01
	Higiene Pessoal	Data de publicação	26/06/2021

1. DESCRIÇÃO

Manter bons hábitos de higiene pessoal já é amplamente conhecido como uma eficiente forma de combate a vírus, assim em tempos de pandemia da Covid-19 é necessário manter uma rotina de cuidados relacionados ao próprio corpo que sejam saudáveis e eficientes ao combate deste vírus. Para isso segue algumas recomendações e procedimentos que visam diminuir a propagação do vírus.

2. PÚBLICO-ALVO

Comunidade acadêmica, terceirizados e visitantes.

3. PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO.

3.1 Recomendações

Visando reduzir o risco de contágio do coronavírus recomenda-se a todas as pessoas os seguintes cuidados:

- Higienizar mãos e rosto várias vezes ao dia, principalmente sempre que retornar da rua ou quando houver contato com outras pessoas;
- É indicado o uso de calçado fechado;
- Evitar o uso de adornos (como anéis, pulseiras, relógios, colares, brincos);
- Para quem possui cabelo comprido recomenda-se manter os cabelos sempre presos;
- Deve-se usar máscaras de proteção em período integral (Obrigatório);
- Máscaras de pano devem ser trocadas a cada duas horas ou se ficar úmida;
- Máscaras são itens pessoais que não devem ser compartilhados;
- Ao tossir ou espirrar cubra nariz e boca com um lenço ou com o braço;
- Manter distância mínima de um metro e meio entre pessoas em lugares públicos e de convívio social.

3.2 Higienização das mãos com água e sabão

Para uma correta higienização das mãos a ANVISA recomenda o seguinte procedimento:

a) Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia;

Elaborado por:	Revisado por:	Aprovado por:
GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais	GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais e a Comissão Local	Comitê de crise e enfrentamento a COVID-19

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO – POP	Versão	01
	Higiene Pessoal	Data de publicação	26/06/2021

- b) Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para ensaboar todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante);
- c) Ensaboe as palmas das mãos;
- d) Esfregue a palma da mão direita contra as costas da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos;
- e) Entrelace os dedos e friccione os espaços entre cada dedo;
- f) Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e viceversa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem;
- g) Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e viceversa), utilizando movimento circular;
- h) Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular;
- i) Esfregue o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular;
- j) Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira. Se precisar, use toalha de papel ou de outro tipo para abrir o registro;
- k) Seque as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. Toalhas de tecido podem ser usadas se você for a única pessoa a utilizá-la, mas ainda assim, lave-a a cada dois ou três dias.

Ao lavar as mãos é importante se atentar a higienizar todas as partes (unhas, dedos, punho, palma e dorso).

3.3 Higienização das mãos com álcool gel ou preparação alcoólica:

Os passos necessários para uma correta higienização das mãos, são bem parecidos com os procedimentos para água e sabão, consistem em:

- a) Aplicar na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).
- b) Friccionar as palmas das mãos entre si.
- c) Friccionar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprovado por:
GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais	GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais e a Comissão Local	Comitê de crise e enfrentamento a COVID-19

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO – POP	Versão	01
	Higiene Pessoal	Data de publicação	26/06/2021

- d) Friccionar as palmas das mãos entre si com os dedos entrelaçados.
- e) Friccionar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos e vice-versa.
- f) Friccionar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa.
- g) Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fazendo um movimento circular e vice-versa.
- h) Friccionar até secar espontaneamente.

3.4 Higienização de máscaras de pano

Segundo a OMS as máscaras devem ter, idealmente, no mínimo três camadas de tecido, sendo eles:

- A camada exterior deve ser feita de um material resistente à água, como o polipropileno, poliéster ou uma mistura deles;
- A camada do meio deve agir como um filtro e pode ser feita de um material sintético, como o polipropileno, ou de uma camada extra de algodão;
- A camada interior deve ser feita de um material que absorva a água, como o algodão.

Para higienizar a máscara de pano é recomendado que ao chegar em casa lave-as com água e sabão, em seguida deixe de molho em água sanitária diluída por 30 minutos e coloque para secar, após seca pode ser passada com ferro quente. Então a máscara deve ser guardada, preferencialmente, em um saco plástico até o próximo uso. Lembrando que deve-se higienizar todas as máscaras que usou durante o dia e que as máscaras não devem ser lavadas com outras peças de roupa.

4. PROCEDIMENTOS AO CHEGAR EM CASA

Sempre que retornar à residência é recomendado tirar os sapatos na entrada, trocar de roupa. É indicado deixar uma caixa ou bandeja próxima a entrada para deixar chaves, carteira, bolsa, e outros objetos pessoais.

Deve ser feita a desinfecção de objetos que trouxe da rua que serão utilizados em casa, como óculos, celular e embalagens de compras, usando água e sabão ou álcool, além de higienizar a maçaneta da porta.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprovado por:
GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais	GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais e a Comissão Local	Comitê de crise e enfrentamento a COVID-19

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO – POP	Versão	01
	Higiene Pessoal	Data de publicação	26/06/2021

Após isso deve-se fazer a higiene do rosto e mãos, como indicado anteriormente, antes de tocar os objetos da casa, se possível é indicado tomar banho sempre que retornar.

5 PROCEDIMENTOS PARA DEFICIENTES VISUAIS

5.1 Recomendações

Devido ao maior uso do tato recomenda-se que pessoas com deficiência visual tenham uma maior atenção a higienização das mãos.

Recomenda-se também que segure no ombro em vez do cotovelo de outras pessoas, para apoiar a locomoção, uma vez que a recomendação atual é para usar o cotovelo ao tossir ou espirrar na falta de um lenço.

5.2 Higienização de objetos assistivos

É recomendado a pessoas que objetos de tecnologia assistiva como bengala, guia, óculos, teclado e celular, que faça a higienização destes pelo menos uma vez ao dia ou sempre que houver deslocamento externo.

Para isto recomenda-se o uso de água e sabão ou álcool líquido 70%. Não esqueça de higienizar as mãos antes e depois deste procedimento.

6 PROCEDIMENTOS PARA DEFICIÊNCIAS FÍSICAS

6.1 Recomendações

Recomenda-se que, exceto em casos de urgência, evitem ir a hospitais, fisioterapia ou outras atividades que utilizem equipamentos compartilhados.

É indicado a utilização de luvas quando há necessidade de se apoiar com as mãos sob superfícies.

6.2 Higienização de objetos assistivos

Recomenda-se que aquelas pessoas que utilizem aparelhos como muletas, bengalas, cadeiras de roda, joystick, próteses, entre outros façam a higienização destes pelo menos uma vez ao dia ou sempre que houver deslocamento externo.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprovado por:
GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais	GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais e a Comissão Local	Comitê de crise e enfrentamento a COVID-19

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO – POP	Versão	01
	Higiene Pessoal	Data de publicação	26/06/2021

Para higienizar é recomendado o uso de água e sabão ou álcool 70%, que deve ser passado por toda a superfície do objeto. Não esqueça de higienizar as mãos antes e depois do procedimento.

7 PROCEDIMENTOS PARA DEFICIÊNCIAS AUDITIVAS

7.1 Recomendações

Para pessoas que se comunicam por linguagem de sinais (LIBRAS) recomenda-se uma maior frequência de higiene das mãos e evitar o toque no rosto ao sinalizar.

7.2 Intérpretes de LIBRAS

Os profissionais que trabalham nesta área devem possuir máscaras específicas que possuam plástico transparente na região da boca, visando manter a proteção e auxiliando na comunicação.

8 PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

A deficiência intelectual por si só não se configura grupo de risco, mas as pessoas deste grupo podem ter dificuldade de compreender as informações, para isso deve-se usar de diversas formas de comunicação, para passar a informação, como imagens e vídeos além da comunicação verbal.

Além disso pode ser necessário fornecer um maior apoio físico ou verbal durante a realização dos procedimentos de higiene.

9 INTERAÇÕES COM OUTRAS PESSOAS

Neste período de pandemia é recomendado que não se cumprimente as outras pessoas com abraço, aperto de mão ou beijo, invés disso é recomendado que se cumprimente a distância. Caso tenha contato com outras pessoas é recomendado que imediatamente depois lave as mãos e o rosto com água e sabão.

É recomendado que mesmo não havendo contato direto com outras pessoas se evite ao máximo levar a mão ao rosto e cabelo, evitando principalmente boca, olhos e nariz por se configurarem como locais de alta contaminação.

Ressaltando que não devem compartilhar objetos pessoais, principalmente garrafas de água, copos e talheres.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprovado por:
GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais	GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais e a Comissão Local	Comitê de crise e enfrentamento a COVID-19

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO – POP	Versão	01
	Higiene Pessoal	Data de publicação	26/06/2021

10 PROCEDIMENTOS PARA CONFIRMADOS PARA A COVID-19

Para pessoas com diagnóstico positivo para a Covid-19, o Ministério da Saúde recomenda:

- Ficar em isolamento domiciliar, 14 dias ou até o desaparecimento dos sintomas;
- Usar máscara todo o tempo, de preferência máscara cirúrgica;
- Todo o lixo produzido precisa ser separado e descartado corretamente;
- Separe itens de uso pessoal para usar neste período (como toalhas, talheres, copos);
- Também devem ser separadas cadeiras e sofás que devem ser higienizados frequentemente com álcool 70% ou água sanitária;
- Se for manusear alimentos ou cozinhar, use máscara de proteção;
- Depois de usar o banheiro deve-se higienizar as mãos, o vaso, a pia, a maçaneta e demais superfícies que houver contato, com álcool 70% ou água sanitária;
- Mantenha a janela aberta para circular o ar;
- Higienize frequentemente as maçanetas da casa e outras superfícies que tenham contato.

11 PROCEDIMENTOS PARA QUEM MORA COM PACIENTE DE COVID-19

Caso a pessoa com coronavírus não more sozinha recomenda-se que além de seguir as instruções acima:

- Todos os membros da casa devem ficar em isolamento durante 14 dias ou se possível realizar o teste;
- Caso outro familiar também apresente os sintomas, deve se reiniciar o período de 14 dias de isolamento.
- Os outros moradores da casa devem dormir em outro cômodo;
- Deve -se limpar os móveis da casa e maçanetas frequentemente com álcool 70% ou água sanitária;

12 EQUIPAMENTOS PARA APRIMORAR A HIGIENIZAÇÃO PESSOAL NAS UNIDADES

12.1 Torneira acionada por pedal

Elaborado por:	Revisado por:	Aprovado por:
GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais	GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais e a Comissão Local	Comitê de crise e enfrentamento a COVID-19

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO – POP	Versão	01
	Higiene Pessoal	Data de publicação	26/06/2021

Atualmente a maior parte das torneiras de uso coletivo possuem acionamento manual, visando reduzir a chance de contaminação cruzada pelo contato das mãos, recomenda-se a instalação de um acionador tipo pedal.

O modo de usar é simples onde para acionar basta pressionar o pedal, normalmente o pedal fica no chão para se acionar com o pé, mas também existem modelos em que o acionador fica na altura da coxa ou joelho. Este equipamento pode ser elétrico ou mecânico, apesar de ambos os modelos serem descritos como fácil instalação é indicado que seja instalado por um técnico da área.

12.2. Torneira clínica

Quando não for possível a instalação do pedal recomenda-se a instalação de torneiras tipo clínica ou torneira de alavanca.

São torneiras que possuem uma haste, maior que as torneiras padrão, para que seja possível acionar e desacionar a água com o cotovelo, diminuindo o uso das mãos.

12.3 Lavatório móvel

Ambientes como refeitórios, cantinas ou outros espaços destinados a consumo de alimentos devem fornecer condições para que seja realizada a higienização das mãos, caso o campus não possua estrutura adequada recomenda-se a aquisição de lavatórios móveis, que devem, preferencialmente, ser de acionamento por pedal.

12.4 Pedilúvio

Para realizar a higienização dos sapatos recomenda-se que seja colocado um pedilúvio ou tapete sanitizante na entrada de todos os prédios a fim de diminuir a carga viral nos ambientes internos.

O pedilúvio consiste em uma caixa, pode ser metálica ou de plástico rígido. O tamanho deve ser ajustado à entrada de cada local, com comprimento suficiente para passar os pés. Dentro desta caixa deve ser colocada uma esponja, ou adaptados roletes de fibra de poliéster ou lã sintética, preenchida com uma solução desinfetante.

O tapete sanitizante tem um funcionamento similar, porém não necessita da caixa, o tapete em si retém o líquido sanitizante.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprovado por:
GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais	GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais e a Comissão Local	Comitê de crise e enfrentamento a COVID-19

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO – POP	Versão	01
	Higiene Pessoal	Data de publicação	26/06/2021

12.5 Bebedouros

Todos os bebedouros em que a água sai diretamente para a boca do usuário devem ser desativados, a fim de evitar contaminação cruzada.

Bebedouros que necessitam de copo ou garrafinha podem ser mantidos em uso, sendo que recomenda-se buscar estratégias para que se dificulte a utilização incorreta desses, como tentar beber diretamente do bebedouro. Advertindo ainda que os copos e garrafinhas não devem encostar no bebedouro, assim como não deve ter contato com a parte por onde sai a água.

Para os campi que não possuem este tipo indicado em quantidade suficiente recomenda-se a aquisição de novos bebedouros. Por exemplo os de parede que podem ser instalados no mesmo lugar dos que serão desativados ou aquisição de bebedouros que usem dispenser ou galão de água (que devem ser repostos periodicamente).

13 ITENS DE AQUISIÇÕES PARA OS CAMPIS

- Máscaras reserva, caso alguém necessite para troca;
- Máscara com plástico transparente na região da boca, para intérpretes de LIBRAS;
- Copos descartáveis para água;
- Dispensers de álcool gel;
- Álcool gel, estima-se 20g/dia por pessoa;
- Sabão e toalhas de papel para todos os lavatórios;
- Torneira acionada por pedal;
- Torneira clínica;
- Lavatório móvel;
- Pedilúvio.

14 REFERÊNCIAS:

Sociedade brasileira de pneumologia e fisiologia. Orientações da OMS para combate do covid-19. Disponível em: <https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/> .Acesso em: 14 de maio.

Ministério da saúde. Sobre a doença: Como se proteger. Disponível em:

<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-protoger> .Acesso em: 14 de maio.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprovado por:
GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais	GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais e a Comissão Local	Comitê de crise e enfrentamento a COVID-19

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO – POP	Versão	01
	Higiene Pessoal	Data de publicação	26/06/2021

Prefeitura de São Paulo. Saiba quais as recomendações sobre o coronavírus para pessoas com deficiência visual .2020. Disponível em:

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/pessoa_com_deficiencia/noticias/?p=295386 .

Acesso em 16 de maio.

Agência nacional de vigilância sanitária. Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020.

Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). 2020. Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28> Acesso em 16 de maio.

Ministério da mulher, da família e dos direitos humanos. Secretaria nacional dos direitos da pessoa com deficiência. Pessoas com deficiência e com doenças raras e o covid-19. 2020

<https://sway.office.com/tDuFxzFRhn1s8GGi?ref=Link> . Acesso em 18 de maio.

Solução barata e acessível adapta equipamento para higienizar os pés no combate à disseminação da Covid-19. UFRGS. 2020. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/solucao-barata-e-acessivel-adapta-equipamento-parahigienizar-os-pes-no-combate-ao-coronavirus> Acesso em 06 de junho.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprovado por:
GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais	GT Plano Estratégico de Retorno Gradual das Aulas presenciais e a Comissão Local	Comitê de crise e enfrentamento a COVID-19