

Fique em casa com segurança: dicas práticas



Fique em casa com segurança: dicas práticas

Neste momento, o local mais seguro para ficarmos é dentro da nossa casa. Só que, naturalmente, precisamos nos alimentar e sair para algumas necessidades essenciais como ir à farmácia ou a uma consulta médica inadiável, por exemplo.

Como fazer para não deixar o Coronavírus, este inimigo invisível que está fazendo com o que o mundo inteiro permaneça em quarentena, entrar em nossa casa? Ler jornal pode ser perigoso? Pedir uma pizza pode ser arriscado? Tenho que desinfetar o cartão de crédito? Como fazer com as compras do supermercado?

Vamos esclarecer estas dúvidas comuns a todos nestes tempos difíceis que, certamente, um dia terão fim.

- Acabou o álcool gel de casa. Como posso fazer?

Use sabão em barra ou detergente. Importante saber que o álcool gel serve apenas para uma situação de exceção em que você não tem como lavar as mãos ou utensílios com água e sabão.

Lembre-se: que a espuma da água e sabão ou detergente é que mata o vírus e para tal deve permanecer uns 20 segundos em contato com a pele ou superfície que você deseja desinfetar.

- Posso usar água sanitária?

Pode. O cloro é também um excelente desinfetante de superfícies e mata o Coronavírus. Veja na embalagem do fabricante a forma correta para utilizá-la. Tome cuidado, pois pode ser irritante para a pele.

- Fui ao mercado e voltei com sacolas de compras. Como fazer?

1. Quando chegar em casa, a primeira coisa a fazer é tirar os sapatos. Se puder, use tênis ou sapatos com sola de borracha para sair de casa, pois depois podem ser

higienizados com água e sabão. Uma dica importante: como estamos saindo apenas para necessidades muito essenciais, use sempre o mesmo sapato ou tênis e deixe-os fora de casa.

2. Leve sua compra para a cozinha e coloque tudo no chão. Jamais em cima da mesa ou da pia. Lave as mãos e antes de guardar tudo nos locais apropriados, lave com água e detergente ou sabão embalagens como latas, invólucros de plástico ou garrafas. Coloque frutas e verduras de molho para desinfecção com hipoclorito de sódio ou água sanitária. Para isso, veja nas embalagens dos produtos a indicação de diluição de cada um. É mais difícil desinfetar embalagens de papel. Para lembrar, o vírus pode ficar no papel e papelão por, no máximo, 3 dias.

3. As sacolas ou embalagens de plástico em que as compras vieram devem também ser limpas com água e sabão.

4. Compras guardadas? Embalagens limpas? Sapato desinfetado ou do lado de fora? Agora tome um banho e não se esqueça de lavar a cabeça. Importante: coloque suas roupas para lavar.

- Pedi comida em casa. Como faço para receber?

Não há nenhum problema em pedir comida em casa. Quando receber, tome alguns cuidados.

1. Dê preferência ao pagamento online. Quando a encomenda chegar, mantenha seu rosto a pelo menos 1 metro do rosto do entregador, para proteger vocês dois.

2. Se você não pagou online: mantendo a distância ideal de pelo menos 1 metro do seu rosto com o do entregador (para proteger vocês dois) pague, de preferência, com cartão. Para digitar a senha utilize uma haste flexível, ou algo semelhante que se possa descartar depois.

3. Pegue a embalagem, coloque-a em cima da pia e lave as mãos com água e sabão. Retire seus alimentos, de preferência sem encostar na comida e coloque tudo em um recipiente limpo. Pegue as embalagens usadas e jogue-as no lixo. Desinfete a pia com detergente ou água e sabão. Lave as mãos. Bom apetite.

- Posso pedir pizza?

Claro que pode. Tenha os mesmos cuidados acima descritos. Sugestão: retire a pizza da embalagem de papelão e a sirva para todos em uma travessa da sua casa.

- Tenho que desinfetar o cartão de crédito?

Se você utilizou o cartão em um mercado ou farmácia com as mãos não limpas, deve sim desinfetar o seu cartão. Pode usar o álcool gel ou, se já não tiver, água e detergente.

DICA 1: evite usar carteira e/ou bolsa lotada de coisas que não serão utilizadas. Como devemos sair só para atividades essenciais, leve o seu cartão de forma avulsa, use-o e limpe-o depois.

DICA 2: evite usar dinheiro. É muito contaminado.

- Posso ler jornal?

Sim. Não há problema nenhum em ler o jornal. No entanto, evite ler o jornal e tomar seu café da manhã ao mesmo tempo. Manuseie o jornal e depois lave as mãos.

Devo limpar maçanetas das portas e interruptores de luz?

Maçanetas e interruptores são locais em que muitas pessoas colocam as mãos. Por isso, é sempre útil higienizá-los pelo menos uma vez ao dia. Água e sabão ou detergente são suficientes. Lembre-se que a espuma é que mata o vírus e isso pode levar até 20 segundos. Por isso, não adianta lavar e rapidamente tirar o produto que você utilizou. Há produtos desinfetantes que contêm em sua embalagem a palavra multiuso. Estes produtos em geral também servem para desinfetar superfícies.

Vivemos tempos difíceis. Vão passar, Pessoal. Tenho certeza absoluta disso. Enquanto isso, vamos fazendo o que estiver ao nosso alcance para ajudar todos que estão à nossa volta. Esse é um momento em que a solidariedade deve ser mais forte que quaisquer sentimentos de egoísmo que tanto nos apequenam.

Cuidem-se. Cuidem dos nossos idosos. Estamos todos juntos.



facebook.com/DraAnaEscobarResponde



instagram.com/draanaescobar/



youtube.com/user/draanaescobar/



www.draanaescobar.com.br

