

A microscopic view of coronavirus particles, showing their characteristic spherical shape and surface spikes, set against a green background.

Corona Vírus

INFORMAÇÕES SEGURAS, BASEADAS EM EVIDÊNCIAS

Prevenção da transmissão da COVID-19:
orientação para o público em geral

Prevenção da transmissão da COVID-19: orientação para o público em geral

Este documento objetiva difundir medidas protetivas em diferentes contextos para educar a comunidade na locomoção com segurança fora do domicílio e na condução da higienização em situações nas quais haja possibilidade de transmissão da doença causada pelo coronavírus (COVID-19).

Como a COVID-19 se espalha (CDC)?

Os coronavírus humanos podem sobreviver em objetos inanimados e permanecer viáveis por até 5 dias a temperaturas de 22 a 25 °C e umidade relativa de 40 a 50%, usualmente até 72 horas. Essas condições são típicas de países tropicais como o Brasil, notadamente em salas fechadas e com uso de aparelhos de ar condicionado. A sobrevivência em superfícies ambientais é variável, contudo a viabilidade do vírus permanece de horas a dias.

A **transmissão pelo ar é possível** desde que haja neste gotículas de secreções contaminadas. As mucosas de olhos, nariz, boca e pulmonar são as principais portas de infecção se houver o contato com:

- casos (confirmados, prováveis ou suspeitos);
- pessoas contaminadas assintomáticas;
- ar contendo aerossóis e outras formas de partículas, ou;
- superfícies contaminadas (fômites).

Há estimativa de que cerca de 70 a 80% das transmissões da COVID-19 estejam associadas a assintomáticos contaminados com o vírus. Conhecer as formas de transmissão auxilia na compreensão da relevância das medidas de isolamento. Crianças, idosos e pessoas imunossuprimidas frequentemente são assintomáticos, mas transmitem a COVID-19.

As modalidades de transmissão documentadas são principalmente pessoa-pessoa e pessoa-superfície contaminada. Ainda não foi documentada a transmissão por *pets* como cães e gatos. Contudo, o manuseio destes com mãos contaminadas pode ser veículo de transmissão por contato em superfície contaminada.

Pessoa-pessoa	
1. Respirar ar contaminado em distância menor que 2 metros sem máscara	5. Aperto ou toque com mãos contaminadas, especialmente em mucosas nasal, bucal e oftálmica
2. Respirar ar contaminado em distância menor que 1 metro com máscara	6. Atividades que envolvam contato, notadamente de mucosa como abraço e beijo
3. Tossir, especialmente sem proteção	
4. Espirrar, especialmente sem proteção	OBS.: Pessoas assintomáticas transmitem o vírus

Pessoa-superfície

1. Tocar em qualquer superfície ou objeto contaminado e, em seguida, tocar na própria boca, nariz ou olhos	5. Vestimentas, roupas de cama e outros tecidos contaminados
2. Lenços descartáveis ou não	6. Maçanetas de portas, botões de elevadores, fones de telefones ou interfones, barras de proteção em escadas e análogos
3. Comida ou utensílios contaminados (copos, canudos, pratos, garfos, facas, entre outros)	7. Objetos de uso pessoal como escovas de dentes ou cigarros, entre outros
4. Tocar pacotes, embalagens e recipientes como, por exemplo, caixas de medicamentos de pacientes confirmados, sem uso de luvas	8. Superfícies de transporte coletivo



Atenção: Deve ser limitada a circulação de pessoas e o número de visitas no quarto de um paciente com suspeita ou confirmação diagnóstica. Todos os indivíduos, incluindo membros da família, visitantes e profissionais da saúde, devem adotar medidas de precaução antes de entrar no quarto do paciente.

Assoar e tossir: conter, descartar e eliminar

O ato de assoar o nariz e de tossir são importantes fontes de contaminação do ar. Por favor, estejam atentos à etiqueta na pandemia de COVID-19 e minimizem o impacto da transmissão, Figura 1.

O paciente diagnosticado com COVID-19 em isolamento domiciliar deve ter uma lixeira exclusiva para destinar os resíduos originados no dia-a-dia do tratamento e no processo de recuperação (ABRAFARMA, 2020).

Figura 1 - Orientações para assoar e tossir.



Contenha-o

Germes se espalham facilmente. Sempre tenha lenços ou use o seu cotovelo para conter tosse e espirros.

Fonte: Adaptado de NHS (2019)



Descarte-o

Germes podem viver por várias horas nos lenços e tecidos. Descarte somente em lixeiras adequadas.



Elimine-o

Mãos podem transferir germes para toda a superfície que tocar. Lave suas mãos o mais breve possível.



2020 Conselho Federal de Farmácia.
Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. Venda proibida.

Cuidados de circulação em lugares públicos

Recomenda-se evitar ao máximo sair do domicílio, especialmente em lugares em que há relatos de muitos casos ou transmissão comunitária documentados.

Em caso de necessidade de circulação externa, seguem algumas instruções para minimizar o risco de autocontaminação ou de contaminação de familiares ao retornar ao domicílio.

1. Estamos em transmissão comunitária, recomenda-se:
 - a. sair **com máscaras** cirúrgicas de proteção e **manter distância de 1 metro** de outras pessoas. Especialmente em filas de supermercados, farmácias ou bancos;
 - b. sair **sem máscaras** cirúrgicas de proteção e **manter distância de 2 metros** de outras pessoas.
2. Evitar, tanto quanto possível, contato com superfícies potencialmente contaminadas como balcões, tampos de mesas, corrimãos, maçanetas, superfícies em ônibus, entre outros. Se necessário contato, lembrar-se de não levar as mãos ao rosto ou pegar em alimentos antes de higienizá-las.
3. Quando lavar as mãos?
 - a. antes de sair de casa;
 - b. na chegada ao trabalho;
 - c. depois de usar o banheiro;
 - d. após intervalos e atividades esportivas;
 - e. antes da preparação dos alimentos;
 - f. antes de comer qualquer coisa, incluindo lanches;
 - g. antes de sair do trabalho;
 - h. na chegada em casa.
4. Ao retornar para o domicílio:
 - a. retirar sapatos antes de entrar;
 - b. retirar máscaras e descartar diretamente no lixo de forma a minimizar o contato com a superfície;
 - c. lavar os braços, a partir das axilas e mãos, por pelo menos 20 segundos, com água e sabão (ver técnica de higiene de mãos);
 - d. lavar o rosto;
 - e. assoar o nariz;
 - f. limpar a boca e a garganta com água;
 - g. limpar a pia, torneira e outras regiões em que houve respingo de secreções;
 - h. se houver disponibilidade, passar álcool 70 INPM (gel ou líquido). O NHS sistema de saúde do Reino Unido informa que concentrações álcool entre 60 e 80 INPM são efetivas.
5. Se houver contato com casos ou pessoas com sintomas respiratórios como tosse e espirro, sugere-se trocar as vestimentas. As roupas sujas devem ser transportadas dentro de sacos plásticos até o local de lavagem.
6. Limpar e desinfetar objetos e superfícies frequentemente tocados como telas de celulares, chaves, entre outros.
7. Em condomínios e prédios, oriente o responsável pela limpeza a fazer a higienização de lugares de contato frequente de mãos (corrimão, painel de elevadores, entre outros) várias vezes ao dia. Se disponível, essa deve ser feita com álcool 70 e 80 INPM. Os tecidos usados na limpeza da superfície preferencialmente devem ser descartáveis ou higienizados com solução de hipoclorito de sódio.
8. Se for ajudar alguém que passou mal em ambiente público, chame o SAMU 192, ou outro serviço de emergência, permaneça a pelo menos 2 metros de distância da pessoa se estiver sem máscara ou a 1 metro com máscara.



Higienização domiciliar de superfícies contaminadas

A limpeza domiciliar de ambientes que contêm pessoas infectadas e em ambiente isolado deve seguir recomendações especiais. A seguir são indicados alguns cuidados:

1. Preferir o uso de tecidos descartáveis na limpeza quando possível.
2. Evite criar salpicos e spray ao limpar.
3. Lave a superfície com água e sabão e seque-a.
4. Aplique solução sanitizante:
 - a. **Soluções aquosas de álcool** em concentrações entre 60 e 80% INPM. São aplicadas em remoção;
 - b. **Soluções de hipoclorito de sódio**: há diferentes concentrações com distintas técnicas de aplicação e de diluição conforme produto de origem. Por favor, siga as instruções das Tabelas 1 e 2.

Solução de hipoclorito a 1,0%

Técnica de aplicação: Aplicar e manter de contato de pelo menos 30 minutos e depois remover a solução.

Técnica de preparo (conforme diferentes concentrações de água sanitária e produtos profissionais).

- 1) Veja a concentração de cloro ou de hipoclorito no rótulo.
- 2) Siga a diluição com água limpa conforme quantidades abaixo. Mostramos as concentrações mais comuns, mas siga a mesma proporção conforme as informações do rótulo.

Produto comercial	Quantidade do produto comercial ¹	Quantidade de água ¹
Água sanitária a 1,0%	Não diluir	Não diluir
Água sanitária a 2,0%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 2 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 2,5%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 2,5 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 3,0%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 3 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 3,5%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 3,5 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 12,0%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 12 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 13,0%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 13 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a (valor do rótulo)%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até o valor do rótulo em partes (mililitro ou litro)

3) Fazer somente a quantidade necessária ao uso mais rápido, pois a solução de hipoclorito perde o efeito com o tempo.

4) Se necessário, guardar protegido do sol, luz e calor para a manutenção do efeito máximo por mais tempo.

¹Use a **mesma unidade de medida** para o produto comercial e para a água, ou seja, se mediu o produto em mililitro também meça a água em mililitro (na proporção que está acima). Se mediu o produto em litros, também meça a água em litros, conforme indicado acima.



Solução de hipoclorito a 1000ppm (partes por milhão) ou 0,1%

Técnica de aplicação: Aplicar e não remover a solução.

Técnica de preparo (conforme diferentes concentrações de água sanitária e produtos profissionais).

1) Veja a concentração de cloro ou de hipoclorito no rótulo.

2) Siga a diluição com água limpa conforme quantidades abaixo. Mostramos as concentrações mais comuns, mas siga a mesma proporção conforme as informações do rótulo.

Produto comercial	Quantidade do produto comercial ¹	Quantidade de água ¹
Água sanitária a 1,0%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 10 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 2,0%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 20 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 2,5%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 25 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 3,0%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 33 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 3,5%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 35 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 12,0%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 120 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a 13,0%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 130 partes (mililitro ou litro)
Água sanitária a (valor do rótulo)%	1 parte (mililitro ou litro)	Completar com água até 10 vezes o valor do rótulo em partes (mililitro ou litro)

3) Fazer somente a quantidade necessária ao uso mais rápido, pois a solução de hipoclorito perde o efeito com o tempo.

4) Se necessário, guardar protegido do sol, luz e calor para a manutenção do efeito máximo por mais tempo.

¹ Use a **mesma unidade de medida** para o produto comercial e para a água, ou seja, se mediu o produto em mililitro também meça a água em mililitro (na proporção que está acima). Se mediu o produto em litros, também meça a água em litros, conforme indicado acima.

5. Quando os itens não puderem ser limpos com detergentes ou lavados, por exemplo, móveis estofados e colchões, deve-se usar limpeza a vapor.
 - a. quaisquer itens que estejam fortemente contaminados com fluidos corporais e não possam ser limpos por lavagem devem ser descartados;
 - b. se possível, mantenha uma área fechada e segura por 72 horas. Após esse período, a quantidade de contaminação por vírus terá diminuído substancialmente e você poderá limpar normalmente com seus produtos habituais;
 - c. se o armazenamento por pelo menos 72 horas não for apropriado, providencie a coleta como um resíduo infeccioso.



6. A roupa suja que entrou em contato com uma pessoa doente pode ser lavada com os itens de outras pessoas, contudo recomenda-se que o transporte da sala de isolamento até a lavanderia ocorra dentro de saco plástico para prevenir contaminação. O descarte do saco deve seguir orientações similares às máscaras após o uso.
 - a. não sacuda a roupa suja, pois isso minimiza a possibilidade de dispersar o vírus pelo ar;
 - b. lave as roupas de acordo com as instruções do fabricante. Se possível, use configuração de água mais quente e seque os itens completamente.
7. Limpe e desinfete qualquer coisa usada para transportar roupas com seus produtos habituais, de acordo com as instruções de limpeza acima.
8. Os tecidos, rodo, vassouras e outros utensílios utilizados na limpeza de ambientes sabidamente contaminados devem ser descontaminados antes de utilizados em outros ambientes. Utilize as soluções mencionadas acima.

Tratamento do lixo domiciliar contaminado

O novo coronavírus pode ser enquadrado como agente biológico **classe de risco 3**, sendo sua transmissão de alto risco individual e moderado risco para a comunidade. O descarte de todos os resíduos de pacientes contaminados na residência deve seguir algumas orientações gerais:

1. Os resíduos devem ser armazenados com segurança e longe das crianças e idosos.
2. Colocá-los em recipiente de material lavável, resistente à punctura, ruptura, vazamento e tombamento, com tampa provida de sistema de abertura sem contato manual, com cantos arredondados (se possível) coberto com saco plástico resistente.
3. Substituir os sacos quando atingirem 2/3 de sua capacidade ou pelo menos 1 vez a cada 24 horas.
4. Usar luvas e máscara ao remover o saco. Feche-o com um nó.
 - a. colocar este saco plástico fechado em um segundo saco e amarrar novamente;
 - b. depositar seus resíduos em áreas comuns somente depois que:
 - os resultados sejam negativos para coronavírus ou;
 - que os resíduos sejam armazenados em casa por pelo menos 72 horas (redução da possibilidade de contaminação de outras pessoas).
 - c. colocar em um local adequado, seguro e marcado para armazenamento.
5. Transportar até o lugar de descarte minimizando ao máximo os toques em superfícies, tanto do próprio lixo, quanto das mãos.
6. Lavar a lixeira e sanitizá-la com álcool 70GL ou solução de hipoclorito de sódio (água sanitária) conforme indicado acima.
7. Se a superfície estiver com sujidade visível de secreções da pessoa infectada pelo coronavírus, considerar usar também óculos de proteção.
8. No caso de evacuação de caso suspeito ou confirmado, adicionar ao vaso sanitário cerca de 50mL de água sanitária, com teor mínimo de 2,0% de cloro ativo. Aguardar pelo menos 1 minuto de contato das fezes com a solução clorada. Acionar a descarga, se possível, com a tampa do vaso fechada.



Referências

Centers for Disease Control and Prevention. **Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Suspected or Confirmed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Healthcare Settings**. Estados Unidos, 10 de março de 2020. Disponível em <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhcp%2Finfection-control.html>. Acessado em 18/03/2020

Fundação Oswaldo Cruz. **Plano de contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-COV-2 (COVID-19)**. Ministério da Saúde, 13 de março de 2020. Disponível em <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_fiocruz_covid19_2020-03-13_v1-1.pdf>. Acessado em 18/03/2020

Ministério da Saúde. **Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19: centro de operações de emergências em saúde pública | coe-covid-19**. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública | COE-COVID-19. Brasília: Secretaria de Vigilância em Saúde, fevereiro de 2020.

Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 222, de 28 de março de 2018 que regulamenta as boas práticas de gerenciamento dos resíduos de serviços de saúde e dá outras providências**. Brasília: Diário Oficial da União. Data de publicação: 29 de março de 2020, Edição 61, Seção 1, Página 76.

Ministério da Saúde. **Boletim epidemiológico**, Brasília, n.5, 13/03/2020.

National Health Service. **COVID-19: residential care, supported living and home care guidance**. Public Health England, 25 de fevereiro de 2020. Disponível em <<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-residential-care-supported-living-and-home-care-guidance>> Acessado em 18/03/2020

National Health Service. **COVID-19: decontamination in non-healthcare settings**. Public Health England, 25 de fevereiro de 2020. Disponível em <<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-decontamination-in-nonhealthcare-settings/covid-19-decontamination-in-non-healthcare-settings>> Acessado em 18/03/2020

National Health Service. **COVID-19: infection prevention and control guidance**. Public Health England, 25 de fevereiro de 2020. Disponível em <<https://www.hps.scot.nhs.uk/web-resources-container/covid-19-guidance-for-infection-prevention-and-control-in-healthcare-settings>> Acessado em 18/03/2020

Equipe de elaboração

Angelita Cristine de Melo

Universidade Federal de São João Del-Rei
Sociedade Brasileira de Farmácia Clínica

Isabela Dias de Almeida

Universidade Federal de São João Del-Rei

Josélia Cintya Quintão Pena Frade

Conselho Federal de Farmácia

Júlio Onésio Ferreira Melo

Universidade Federal de São João Del-Rei

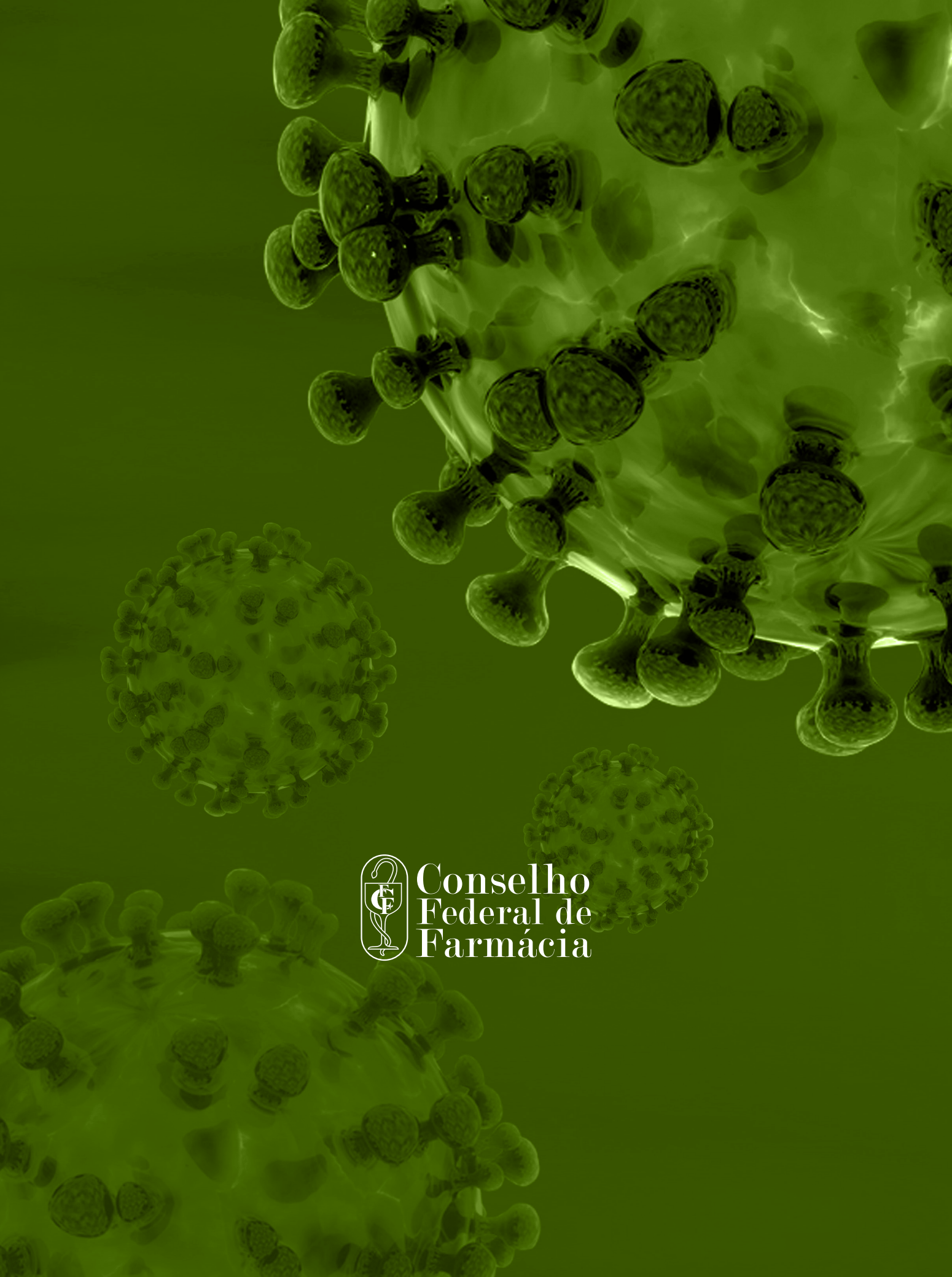
Lays Pedrosa Santos

Universidade Federal de São João Del-Rei





**Conselho
Federal de
Farmácia**



Conselho
Federal de
Farmácia