



Sistema CFQ/CRQs

# O QUE APRENDEMOS COM A PANDEMIA

CARTILHA



Sistema CFQ/CRQs

Um ano depois dos primeiros casos da Covid-19 serem confirmados no Brasil, o país passa por uma fase crítica. Por isso, o Sistema CFQ/CRQs alerta sobre a necessidade de redobrar os cuidados para evitar a contaminação.

Apesar de a vacinação já ter iniciado, a rotina de higiene das mãos, o uso de máscaras e o distanciamento social continuam sendo as melhores armas contra a Covid-19.



› Confira nesta cartilha dicas importantes para manter o coronavírus bem longe



Sistema CFQ/CRQs

# HIGIENE PESSOAL

**Um dos mais importantes cuidados é a higiene das mãos, unhas e braços.**



› *Assista ao vídeo sobre o assunto*

## **Você está lavando as mãos corretamente?**

- › Aplicar quantidade suficiente de sabonete para cobrir todas as superfícies das mãos.
- › Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.
- › Esfregar a palma das mãos, os dedos, os polegares, as polpas digitais e os punhos.
- › Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Sempre evitando o contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.
- › Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.



Sistema CFQ/CRQs

# EDUCAÇÃO E RESPEITO

Lembre-se: ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou um lenço de papel. Vale lembrar que esse é um hábito recomendável mesmo antes da pandemia. Além de ser um sinal de educação, também é um gesto de respeito à vida do próximo.



Sistema CFQ/CRQs

# COMBATE À DESINFORMAÇÃO

Desconfie e tome cuidado com “soluções milagrosas” de combate à Covid-19, manipulação e fabricação caseira de produtos químicos, álcool em gel e outros. Use informações de fontes oficiais e ferramentas dos veículos de comunicação confiáveis para verificar se tais informações são falsas ou verdadeiras.



*Confira algumas informações que o Sistema CFQ/CRQs esclareceu*

*> Agência Lupa | G1 | Aos Fatos*



Sistema CFQ/CRQs

# ÁLCOOL EM GEL E ÁLCOOL LÍQUIDO: QUAL O MAIS EFICAZ?

O CFQ esclarece que tanto a versão líquida quanto a versão em gel têm a mesma eficácia na eliminação de microrganismos. O princípio ativo e ação antimicrobiana (eliminar bactérias, fungos e vírus) do produto deve-se à concentração de 70° de álcool etílico na fórmula.



› Confira o vídeo sobre a eficácia do álcool em gel



Sistema CFQ/CRQs

# DE OLHO NOS RÓTULOS

Não compre nenhum produto sem rótulo. É nele que devem constar informações importantes para a sua saúde e segurança. Um profissional habilitado deve ser responsável pela produção. Verifique se o rótulo indica o nome e número de registro do profissional no Conselho Regional de Química (CRQ). Além disso, o registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) também deve constar na embalagem.



› *Você ainda tem dúvidas?  
Assista ao vídeo e entenda o rótulo*

*Conheça o  
Sistema  
CFQ/CRQs e fale  
com o CRQ da  
sua região*





Sistema CFQ/CRQs

# EPI

Você já ouviu falar dos chamados Equipamentos de Proteção Individual (EPI)? A máscara facial é uma delas. Ela é de uso individual (não deve ser compartilhada por outras pessoas).

A máscara caseira de tecido deve ter três camadas. Elas devem ser trocadas sempre que estiverem úmidas ou com sujeira aparente. Não se deve ficar mais do que três horas com a mesma máscara. Elas podem ser lavadas e reutilizadas regularmente. Recomenda-se evitar mais de 30 lavagens. Segundo a Anvisa, você deve lavá-las separadamente das demais roupas.



Sistema CFQ/CRQs

# EPI

A lavagem deve ser feita com água corrente e sabão neutro. Depois, deixe as máscaras de molho com água, sabão e água sanitária por, aproximadamente, 30 minutos. Para o uso da água sanitária, na concentração 0.05%, a solução deve ser diluída em água. Para prepará-la, adicione um pouco de água em uma garrafa com capacidade para 1 litro. Depois, separe 25 mL (meio copo descartável de café) de água sanitária e coloque na garrafa.

Na sequência, complete o volume com mais água e agite um pouco para homogeneizar. Se você for utilizar mais de 1 litro, repita o preparo da solução ou aumente as quantidades de água e água sanitária, proporcionalmente. Passado o tempo recomendado de molho, remova a solução e enxágue as máscaras em água limpa para que não fiquem resíduos do produto no tecido. Deixe secar e, depois, passe com ferro quente. As máscaras limpas devem ser guardadas em um recipiente fechado.



› *Aprenda a higienizar máscaras caseiras*



Sistema CFQ/CRQs

# ALIMENTOS E EMBALAGENS

Embalagens de lata ou vidro podem ser higienizadas com sabão ou detergente. Para desinfetar itens como papelão e plásticos, o ideal é limpar com um pano e álcool 70%.

Frutas, legumes e verduras devem ser higienizados com água e sabão ou com uma **solução de água sanitária**. Numa garrafa com capacidade para 1 litro, adicione um pouco de água; separe 15 mL de água sanitária (1 colher de sopa) e acrescente. Depois, complete o volume da garrafa com mais água e agite para homogeneizar. Coloque esses alimentos de molho com esta solução por pelo menos 15 minutos. Em seguida, enxague bem com água corrente.



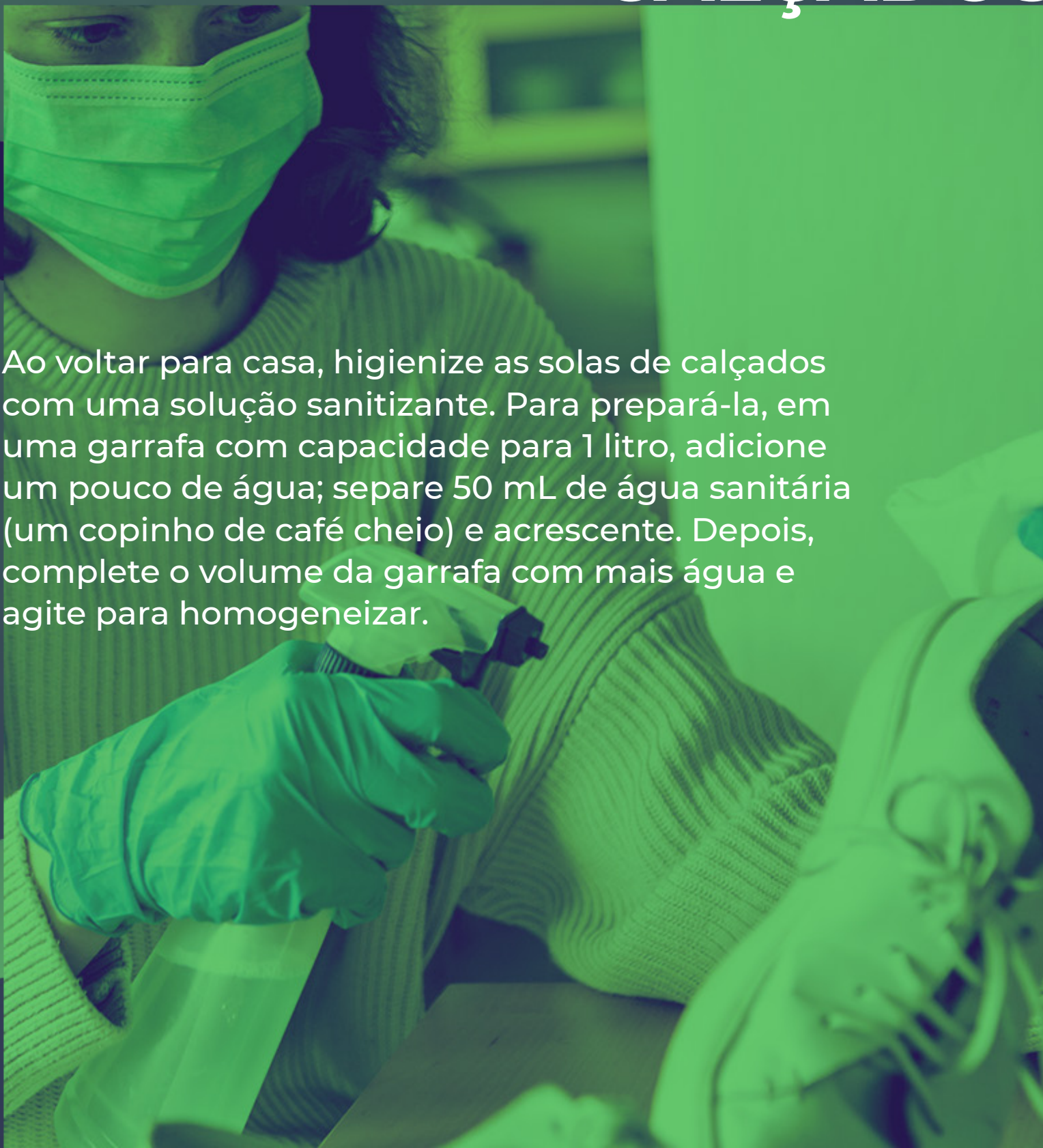
› *Confira no vídeo como fazer a higienização*



Sistema CFQ/CRQs

# CALÇADOS

Ao voltar para casa, higienize as solas de calçados com uma solução sanitizante. Para prepará-la, em uma garrafa com capacidade para 1 litro, adicione um pouco de água; separe 50 mL de água sanitária (um copinho de café cheio) e acrescente. Depois, complete o volume da garrafa com mais água e agite para homogeneizar.





Sistema CFQ/CRQs

# TÚNEIS DE DESINFECÇÃO

**Fique longe dos túneis/  
cabines de desinfecção!**

Neles, são aspergidos sobre o indivíduo produtos desinfetantes e sanitizantes que são destinados à limpeza de superfícies ou cosméticos. Alguns produtos usados nas cabines são o hipoclorito de sódio, a água oxigenada, os quartenários de amônio, o cloridrato de polihexametileno biguanida e o ozônio. **O**

**CFQ, a Anvisa e a Associação Brasileira das Indústrias de Produtos de Higiene, Limpeza e Saneantes de Uso Doméstico e de Uso Profissional (Abipla)**

destacam que não há comprovação científica sobre a eficácia desses dispositivos. Além disso, o contato com esses produtos pode causar diversos danos à saúde, como irritação na pele e nos olhos, além de reações alérgicas e problemas respiratórios.



› *Clique aqui e  
acesse a Nota Oficial*



Sistema CFQ/CRQs

# ELETRÔNICOS E SUPERFÍCIES

Para desinfetar celulares ou outros aparelhos eletrônicos, utilize o álcool isopropílico (álcool 70%), ele é menos miscível (capaz de formar uma substância homogênea quando misturado em qualquer proporção) em água que o etanol, dificultando a oxidação das peças, e também por ser uma recomendação dos próprios fabricantes desses aparelhos.

Para a higienização de pisos e do banheiro, limpe toda a área removendo a poeira e outras sujidades. Faça uma solução clorada. Em uma garrafa com capacidade para 1 litro, adicione um pouco de água; separe 50 mL de água sanitária (um copinho de café cheio) e acrescente. Depois, complete o volume da garrafa com mais água e agite para homogeneizar.



› Saiba como higienizar sua casa.  
Assista ao vídeo



Sistema CFQ/CRQs



# PRODUTOS QUÍMICOS

O CFQ não recomenda o uso de misturas caseiras de produtos químicos. Produtos de limpeza devem ser usados apenas conforme orientação do fabricante, disponível no rótulo. A mistura de um ou mais itens pode ocasionar reações indesejadas e perigosas, como a formação de gases tóxicos. Mantenha os produtos fora do alcance de crianças.

A água sanitária não deve ser utilizada de forma pura. A sua eficácia para desinfecção de ambientes só ocorre quando diluída com água.



[cfq.org.br](http://cfq.org.br)

