

Higiene é passo fundamental para saúde

OS RISCOS RESPIRATÓRIOS

Os riscos que requerem Proteção Respiratória estão divididos em dois grandes grupos:

- 1-Deficiência de oxigênio;
- 2-Presença de contaminantes no ar.

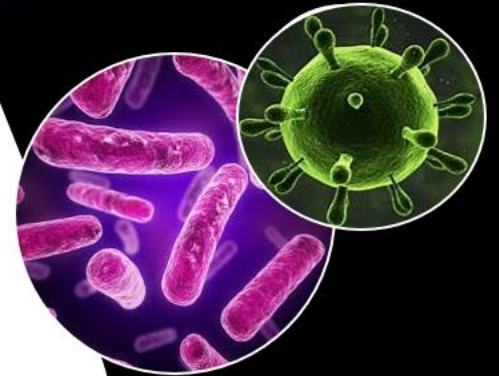
Os contaminantes se apresentam sob as seguintes formas: gasosos, aerodispersóides e mistura de gasosos com aerodispersóides (materiais particulados).

Estes contaminantes podem ser de dois tipos:

- 1-Imediatamente perigosos à vida e a saúde (IPVS)
- 2-Não imediatamente perigosos à vida e a saúde (não IPVS)

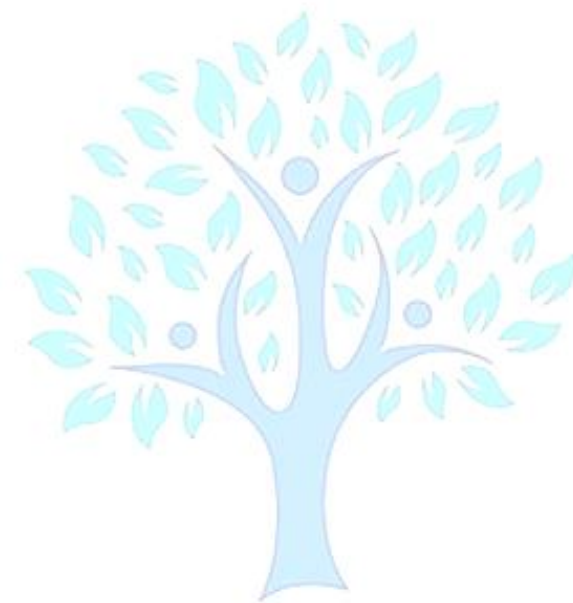
São imediatamente perigosos à vida e a saúde aqueles contaminantes que, mesmo em baixas concentrações, provocam danos imediatos ou possuem um efeito acumulativo e acabam produzindo doenças. Imediatamente perigosos, seria por exemplo, um ácido cianídrico, pois, uma pessoa em contato com ele, em somente uma respirada morre ou uma pessoa que recebe uma dose grande de material radioativo.

Procedimentos básicos de higiene com ou sem CORONAVIRUS



Higiene é passo fundamental para saúde

**Procedimentos básicos de higiene
com ou sem CORONAVIRUS**



Em função do cenário brasileiro em relação ao Coronavírus, trouxemos a todos nossos procedimentos de rotina de higiene em prol da manutenção da saúde, com ou sem epidemia de vírus, bactérias e outros.

PROCEDIMENTOS PESSOAS



- 1- Lavar as mãos regularmente
- 2- Não colocar as mãos no rosto, nariz, boca, cabelos e olhos aleatoriamente
- 3- Conversar com as pessoas a uma distância mínima de 1 metro
- 4- Proteger a boca nariz ao tossir ou espirrar
- 5- Higienizar seu celular periodicamente (sempre que possível, mantenha no suporte - backcell - longe do contatos direto das mãos)
- 6- Não colocar objetos na boca (caneta, lapiz, etc)
- 7- Tirar e higienizar sempre seus sapatos ao entrar em casa
- 8- Usar álcool gel sempre que estiver fora de casa
- 9- Não deixe dinheiro (papel ou moedas) em contato com seus objetos pessoais
- 10- Higienizar periodicamente suas bolsa e carteiras

PROCEDIMENTOS GERAIS



- 1- Higienizar periodicamente as maçanetas e direção de seu carro e de sua casa
- 2- Higienizar periodicamente o controle remoto de seus aparelhos
- 3- Verificar periodicamente o ar condicionado de seu carro e de sua casa
- 4- Não guardar roupas que foram usadas fora de casa, com roupas limpas do seu guarda roupa
- 5- Mantenha os ambientes arejados, entrada de sol é fundamental para evitar umidade evitando ambientes que propiciem proliferação biológica

Sua saúde depende, também, da saúde do ambiente



Projeto Mãos Limpas

pequenas ações



grandes reações

www.cmqv.org

Dra. Célia Wada

