



CONSUMIDOR FINAL

MANUAL DE ORIENTAÇÃO E BOAS PRÁTICAS CONTRA O COVID-19



/agriculturasp

agricultura.sp.gov.br

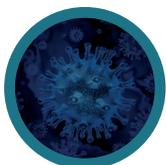
SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Esclarecer continuamente as formas de prevenção e divulgar informações de forma clara e objetiva à população, são ações necessárias para diminuir consideravelmente a propagação do Coronavírus.

Para ampliar estas informações, trazemos neste manual, vários tipos de orientações para o consumidor. São cuidados simples, que auxiliam com maior eficácia à prevenção ao vírus.

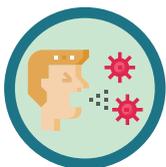
O QUE É O CORONAVÍRUS OU COVID-19?



É uma doença causada por um vírus identificado em 2019, na China. Esse micro-organismo é capaz de causar graves infecções respiratórias e tem esse nome porque seu formato, quando observado em microscópio, se assemelha a uma coroa.

COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão da doença costuma ser por meio de:



GOTÍCULAS DE SALIVA

ESPIRRO

TOSSE

**CONTATO PESSOAL PRÓXIMO, COMO TOQUE
OU APERTO DE MÃO**

**CONTATO COM OBJETOS OU SUPERFÍCIES CONTA-
MINADAS, SEGUIDO DE CONTATO
COM A BOCA, NARIZ OU OLHOS**

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os principais sintomas conhecidos no momento são:



FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE DE RESPIRAR

O QUE FAZER EM CASO DE SINTOMAS?



ISOLAMENTO por 14 dias;



USO DE MÁSCARAS CIRÚRGICAS ao ter contato com outras pessoas;



REPOUSO;



HIDRATAÇÃO (ingestão de bastante água e líquidos);



SOMENTE EM CASOS DE AGRAVAMENTO dos sintomas, como febre alta persistente e falta de ar, um serviço de saúde deve ser procurado. O profissional vai avaliar se há possibilidade de infecção por coronavírus, coletar material para diagnóstico e iniciar o tratamento adequado.

COMO PREVENIR?



LAVE E HIGIENIZE as mãos frequentemente;



AO TOSSIR OU ESPIRRAR, cubra o rosto com o braço ou com um lenço de papel descartável;



EVITE TOCAR nos olhos, boca e nariz;



NÃO REALIZE CONTATOS FÍSICOS como beijo, abraço, aperto de mão;



EVITE AGLOMERAÇÕES.

COMO LAVAR AS MÃOS?



ABRA A TORNEIRA e molhe as mãos, evitando encostar na pia;



APLIQUE NA PALMA DA MÃO quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante);



ENSABOE as palmas das mãos, friccionando-as entre si;



ESFREGUE A PALMA da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos;



ENTRELACE OS DEDOS e friccione os espaços interdigitais;



ESFREGUE O DORSO DOS DEDOS de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos com movimento de vai-e-vem;



ESFREGUE O POLEGAR DIREITO, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular;



FRICCIÓNE AS POLPAS DIGITAIS e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular;



ESFREGUE O PUNHO ESQUERDO, como o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular;



ENXAGUE AS MÃOS, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira;



SEQUE AS MÃOS com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

QUANDO LAVAR AS MÃOS?



ANTES E APÓS o preparo de alimentos;



ANTES de comer;



APÓS espirrar ou tossir;



APÓS tocar em qualquer objeto não higienizado;



ANTES E DEPOIS de entrar em contato com pessoas doentes;



AO CHEGAR em casa;



APÓS o uso do sanitário.

QUAIS MEDIDAS NECESSÁRIAS PARA O PERÍODO DE QUARENTENA?



FIQUE EM CASA! Saia somente em casos extremamente necessários;



MANTENHA DISTÂNCIA de, pelo menos, um metro das pessoas de sua convivência;



EVITE contato físico;



NÃO COMPARTILHE objetos como copos, talheres, pratos e roupas de cama e de banho;



HIGIENIZE DIARIAMENTE maçanetas, interruptores, cadeiras, puxadores e superfícies com álcool a 70%;



LIMPE E HIGIENIZE pisos, azulejos e superfícies regularmente com solução clorada (ver preparo no item 6 da página 17);



MANTENHA A CASA sempre bem arejada, com vidros e janelas abertos;



LAVE roupas, lençóis e toalhas com maior frequência (no mínimo 1 vez por semana).

CASO NECESSITE SAIR DE CASA, QUAIS CUIDADOS TOMAR?



AO SAIR DE CASA, utilize máscaras de proteção;



TENHA ROUPAS E SAPATOS específicos para sair na rua;



CASO TENHA cabelos compridos, prenda-os;



EVITE USAR acessórios, como brincos, pulseiras, colares e anéis;



LEVE LENÇOS DE PAPEL e use-os quando precisar tocar em superfícies e objetos;



EM TRANSPORTES PÚBLICOS, ao tocar em portas e barras de sustentação, faça a higiene das mãos;



AO TOSSIR OU ESPIRRAR, use o braço para cobrir o rosto;



APÓS PEGAR EM DINHEIRO, ou tocar em qualquer objeto, higienize as mãos com álcool a 70%;



NÃO TOQUE EM SEU ROSTO, boca, nariz e olhos antes de higienizar devidamente as mãos;



MANTENHA DISTÂNCIA das pessoas e evite aglomerações.

O QUE FAZER AO VOLTAR PARA CASA?



ANTES DE ENTRAR EM CASA, retire os sapatos, coloque-os em um saco plástico, feche e deixe-os separados;



DEIXE A BOLSA, carteira e outros objetos em uma caixa logo na entrada;



HIGIENIZE celular, óculos, chaves e relógio com álcool a 70%;



LAVE E HIGIENIZE as mãos adequadamente;



RETIRE AS ROUPAS UTILIZADAS, coloque-as em um saco plástico, feche-o e leve para lavar;



TOME BANHO assim que chegar.

QUAIS CUIDADOS TOMAR COM A AQUISIÇÃO E MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS?

1. NO MOMENTO DA COMPRA DE ALIMENTOS



FAÇA LISTAS e anote a quantidade necessária para não precisar ir às compras com muita frequência;



LEVE SUAS PRÓPRIAS SACOLAS RETORNÁVEIS, devidamente higienizadas para colocar os alimentos;



LAVE E HIGIENIZE as mãos antes e após as compras;



EVITE FALAR, tossir ou espirrar próximo aos alimentos;



NÃO PEGUE OU ESCOLHA alimentos diretamente com as mãos;



PREFIRA ALIMENTOS embalados previamente.

2. ARMAZENAMENTO



ANTES DE GUARDAR os alimentos, higienize as embalagens com álcool a 70%;



NO CASO DE EMBALAGENS DE PAPEL, que não podem ser higienizadas, retire os alimentos e acondicione-os em potes de vidro ou plástico;



ALIMENTOS que não estiverem em embalagens, como verduras, frutas ou legumes, devem ser lavados, higienizados e secados antes de serem guardados.

3. HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS



HIGIENIZE as mãos adequadamente;



LAVE MUITO BEM as frutas, verduras ou legumes em água corrente e tratada, removendo toda a sujeira aparente;



EM UM RECIPIENTE DE PLÁSTICO ou vidro, faça uma solução com 1 litro de água e 1 colher (sopa) de água sanitária (na embalagem deve estar escrito que pode ser usada na higienização de alimentos) ou utilize hipoclorito de sódio, conforme as recomendações do fabricante;



DEIXE AS FRUTAS, legumes ou verduras na solução por 15 minutos;



RETIRE OS ALIMENTOS DA SOLUÇÃO, lave-os novamente em água corrente e tratada e seque-os com papel toalha ou utensílios próprios para secagem;



OS PRODUTOS QUE NÃO FOREM consumidos na hora devem ser colocados em recipientes com tampa, ou sacos plásticos limpos, próprios para alimentos e armazenados na geladeira.

4. PREPARO E MANIPULAÇÃO



RETIRE ACESSÓRIOS como, brincos, anéis, pulseiras e relógios;



MANTENHA AS UNHAS curtas, limpas e sem esmalte;



HIGIENIZE as mãos adequadamente;



NÃO UTILIZE O MESMO PANO para secar mãos e louças. Prefira papéis descartáveis;



LIMPE E DESINFETE com solução clorada (ver preparo no item 6 da página 17) a pia, superfícies e utensílios antes e depois do preparo de alimentos;



UTILIZE toucas de cabelo;



CASO ESTEJA COM SINTOMAS como, gripe, tosse, febre e mal-estar, não manipule alimentos ou utilize máscaras de proteção, trocando-as de meia em meia hora.

5. CONGELAMENTO DE VERDURAS E LEGUMES

O congelamento de verduras e legumes facilita a manutenção de uma alimentação saudável, ao conservar por maior tempo os vegetais, sem precisar sair de casa para comprar com muita frequência.



PARA MANTER A QUALIDADE de legumes e verduras, recomenda-se fazer o branqueamento: mergulhe-os em água fervente por 2 minutos e depois em

água gelada por mais 2 minutos. Deixe escorrer, coloque em embalagens próprias para alimentos, retire o ar e congele;



APÓS O DESCONGELAMENTO, os alimentos não devem ser congelados novamente;



OS ALIMENTOS DEVEM SER descongelados dentro da geladeira, nunca em temperatura ambiente;



VERDURAS E LEGUMES que serão consumidos crus, não devem ser congelados.

6. COMO FAZER A SOLUÇÃO DE ÁGUA SANITÁRIA?

Para realizar a desinfecção dos utensílios e ambiente com solução clorada, faça a diluição:



COLOQUE em um recipiente limpo, 900mL de água limpa e 100mL de água sanitária.

COMO MELHORAR A IMUNIDADE POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO?

Manter uma **alimentação saudável e equilibrada** é um fator de extrema importância para o fortalecimento do sistema imunológico.

Alguns nutrientes encontrados nos alimentos desempenham a função de modular a resposta imune do corpo e com isso ajudam a prevenir o desenvolvimento de diversas doenças:



VITAMINA C: potente antioxidante que diminui o dano celular e mantém a imunidade em alta. É encontrada principalmente em Frutas cítricas, goiaba e acerola;



VITAMINA A: ajuda na manutenção da integridade das células de defesa. Está presente em grandes quantidades na cenoura, abóbora, mamão e tomate;



VITAMINA E: auxilia na proteção das células contra substâncias tóxicas, favorecendo a função imunológica. As castanhas, amendoim, sementes de girassol e vegetais verdes escuros são ricos neste nutriente;



ZINCO: está diretamente ligado ao fortalecimento do sistema imunológico. É encontrado principalmente em carnes, laticínios, frutos do mar e cereais.



FERRO: atua na manutenção da imunidade. As principais fontes são as carnes vermelhas, feijão, lentilha e vegetais verde-escuros.



FÓSFORO: ajuda a compor e fortalecer as células de defesa. Leite e derivados, gema de ovo, carnes, peixes, aves, cereais integrais e feijões contêm grandes quantidades deste mineral.



PROBIÓTICOS: contribuem para o equilíbrio da microbiota intestinal e auxiliam as células do sistema imune no combate a infecções. Estão presentes principalmente nos iogurtes naturais, coalhada e kefir.

Outros hábitos saudáveis, como a boa hidratação, com o consumo mínimo de 2 litros de água por dia, a manutenção do sono, o controle do stress e a prática regular de exercícios físicos, são fundamentais para o bom funcionamento do sistema imunológico e, consequentemente, para a prevenção de doenças.