



UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto

Universidade Federal de Ouro Preto
Escola de Nutrição



Como limpar

MÃOS, AMBIENTES E UTENSÍLIOS

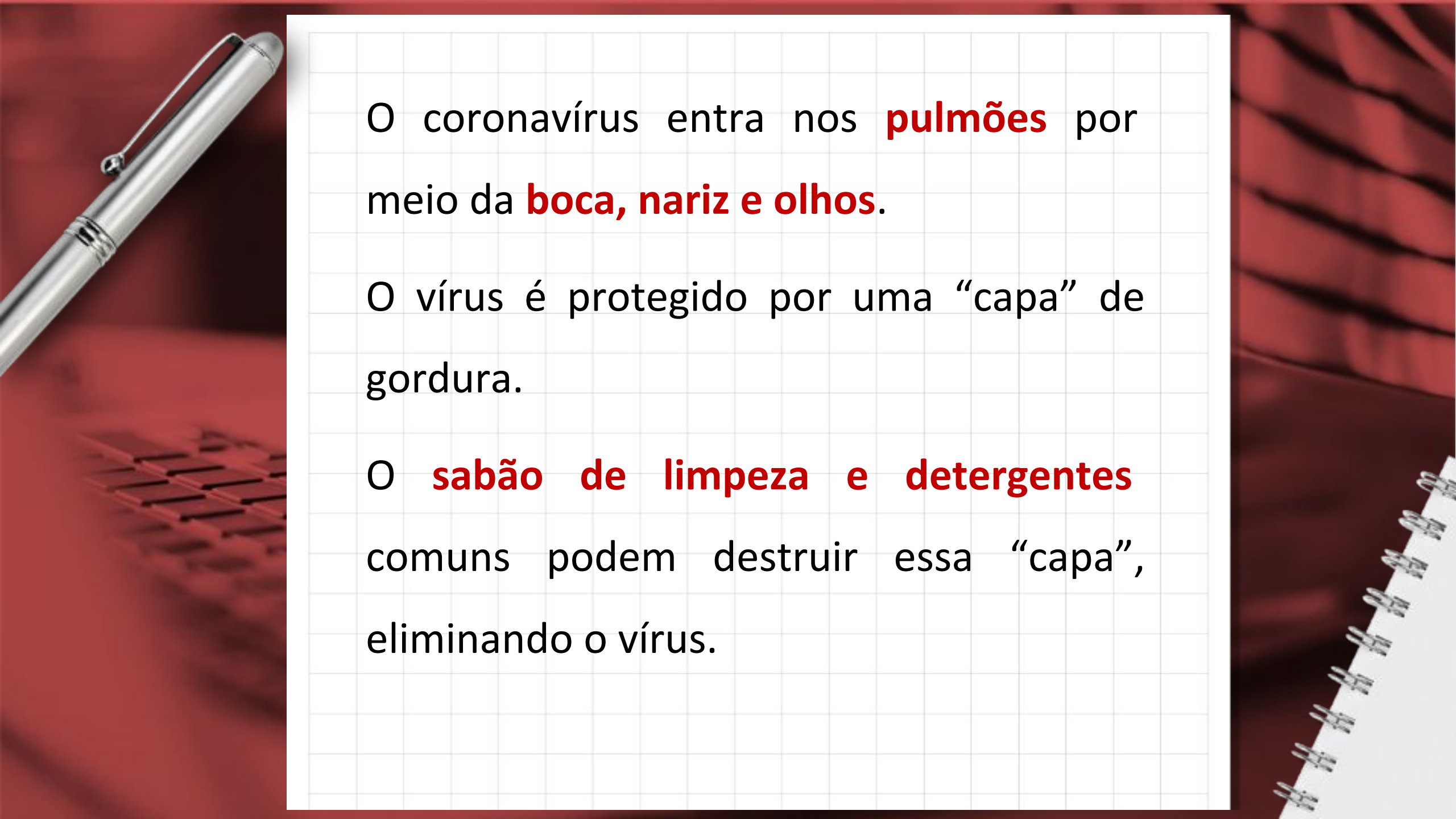
para prevenção do coronavírus

(COVID-19)

Disponível também em:

www.enut.ufop.br

Insta: enut_ufop



O coronavírus entra nos **pulmões** por meio da **boca, nariz e olhos**.

O vírus é protegido por uma “capa” de gordura.

O **sabão de limpeza e detergentes** comuns podem destruir essa “capa”, eliminando o vírus.



Como se proteger do vírus?

- Evitar o contato com pessoas com sintomas.
- Manter o ambiente e utensílios limpos.
- Evitar colocar as mãos no rosto ou nos cabelos.
- Lavar as mãos cuidadosamente com água e sabão por pelo menos 20 segundos.

Como lavar as mãos



1- retirar anéis e pulseiras



2- molhar as duas mãos até a altura dos braços



3- Colocar o sabão nas mãos



4- esfregar com sabão as duas mãos: costas, palmas, dedos e região entre os dedos

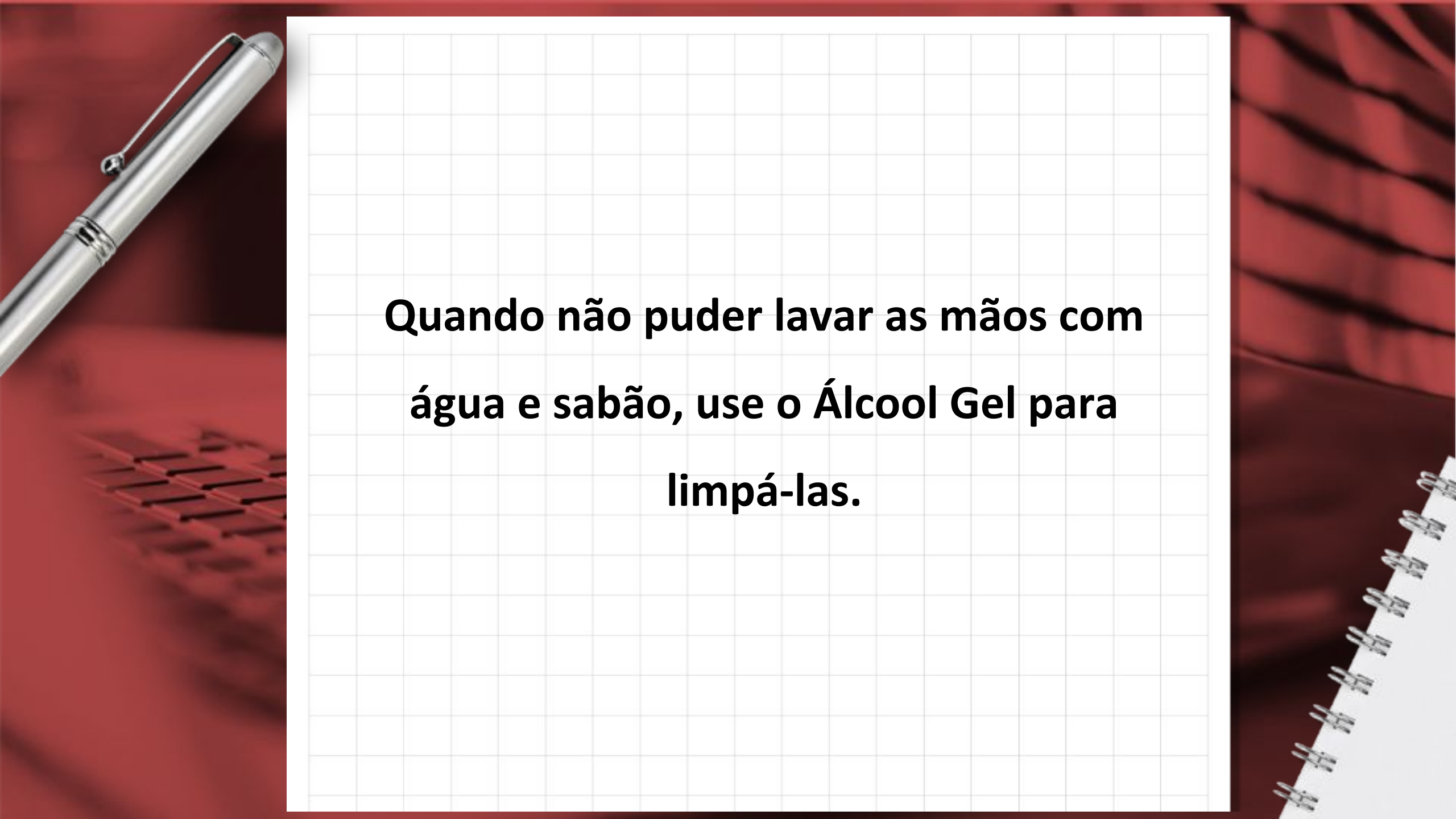
Como lavar as mãos



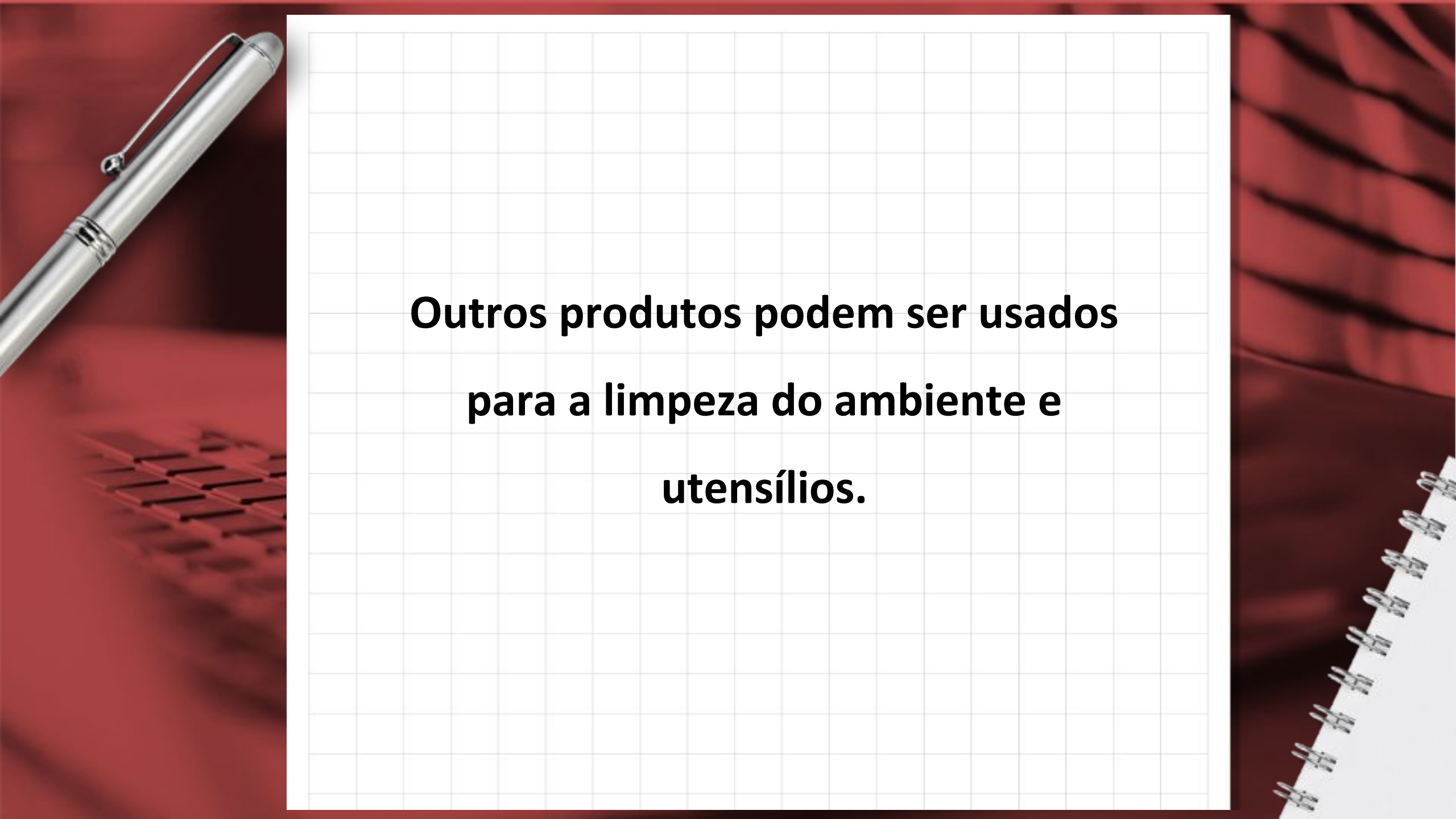
5- continuar esfregando por baixo das unhas, cada um dos dedos e finalmente o braço



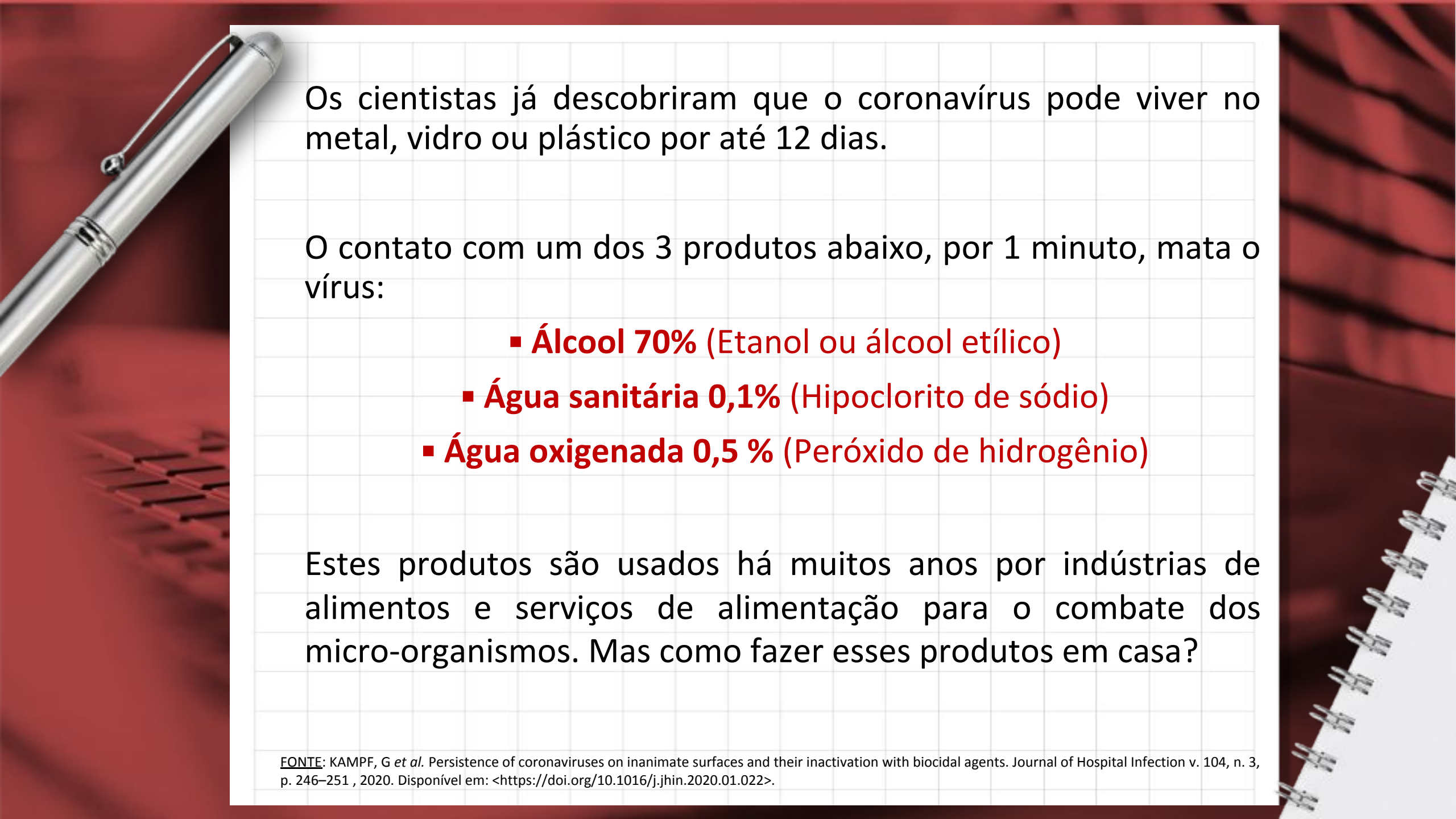
6- enxaguar até retirar todo o sabão e secar com toalha limpa



**Quando não puder lavar as mãos com
água e sabão, use o Álcool Gel para
limpá-las.**



**Outros produtos podem ser usados
para a limpeza do ambiente e
utensílios.**



Os cientistas já descobriram que o coronavírus pode viver no metal, vidro ou plástico por até 12 dias.

O contato com um dos 3 produtos abaixo, por 1 minuto, mata o vírus:

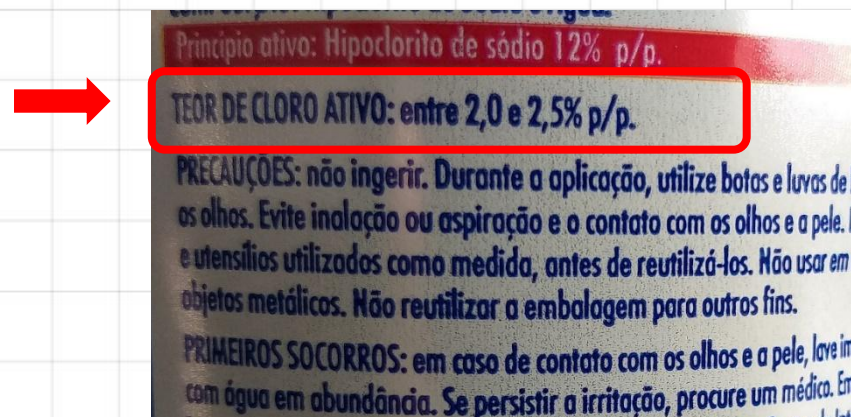
- **Álcool 70%** (Etanol ou álcool etílico)
- **Água sanitária 0,1%** (Hipoclorito de sódio)
- **Água oxigenada 0,5 %** (Peróxido de hidrogênio)

Estes produtos são usados há muitos anos por indústrias de alimentos e serviços de alimentação para o combate dos micro-organismos. Mas como fazer esses produtos em casa?

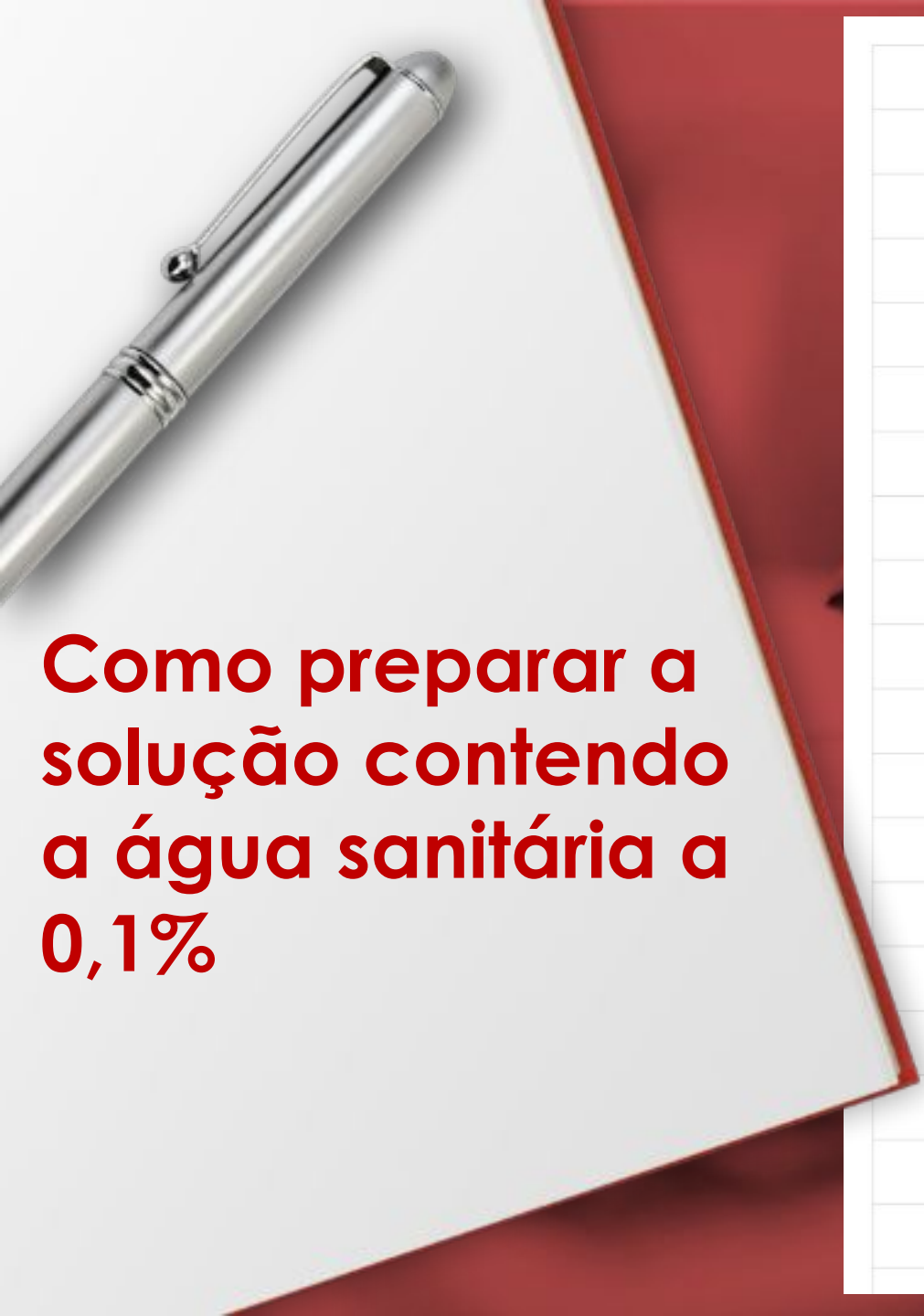


Água sanitária 0,1%
(Hipoclorito de sódio)

- A **ÁGUA SANITÁRIA** vendida no mercado pode ter o **TEOR DE CLORO ATIVO OU LIVRE** a **2,0%, 5% ou 12%**.
- Veja o exemplo na foto:



ATENÇÃO: O importante para o preparo é o teor de CLORO ATIVO ou LIVRE.



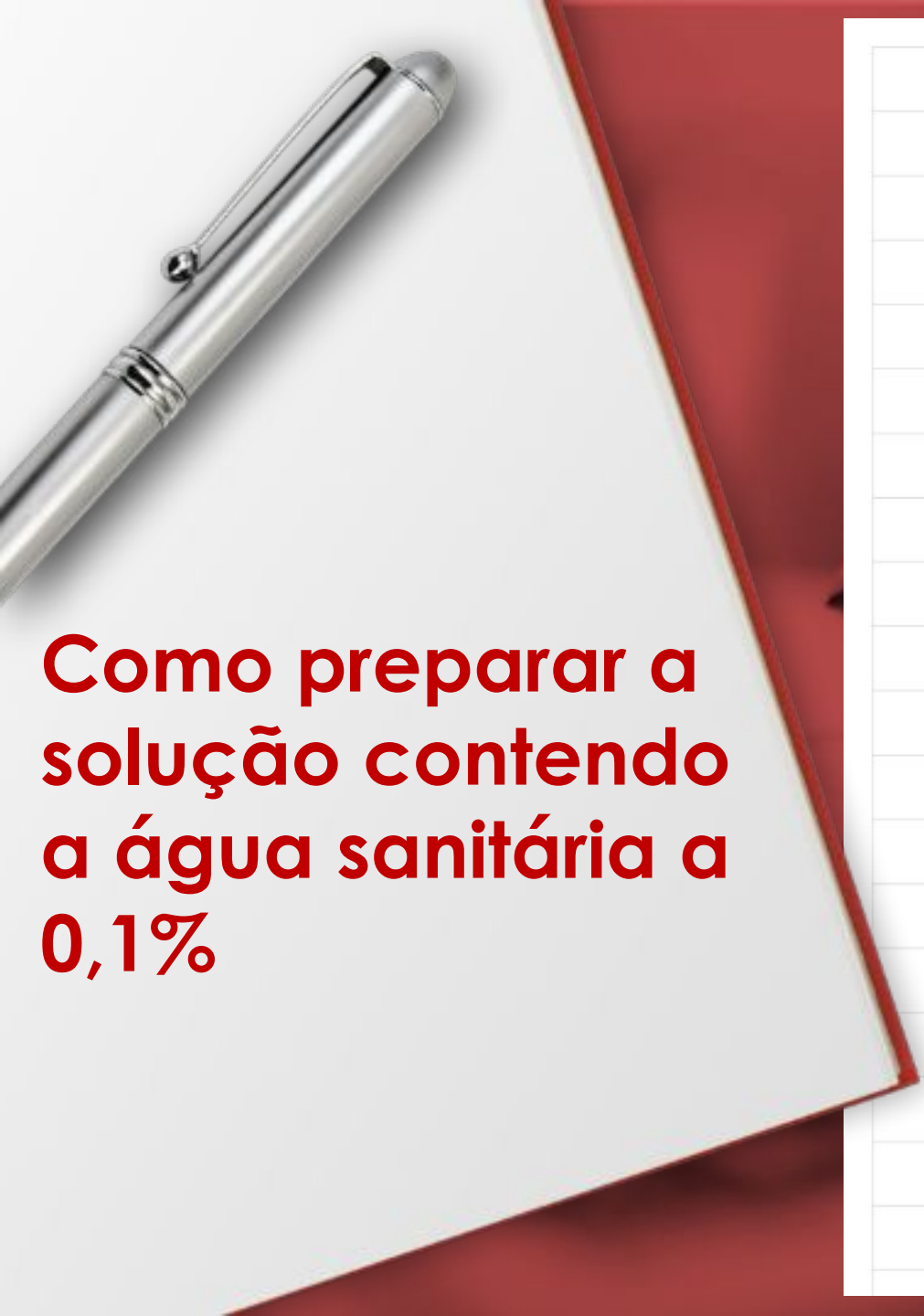
**Como preparar a
solução contendo
a água sanitária a
0,1%**

✓ Para a água sanitária
com **2% de cloro ativo:**

Use **4 colheres de sopa** da
água sanitária + **1 litro** de
água

OU

50 mL + 1 litro de água



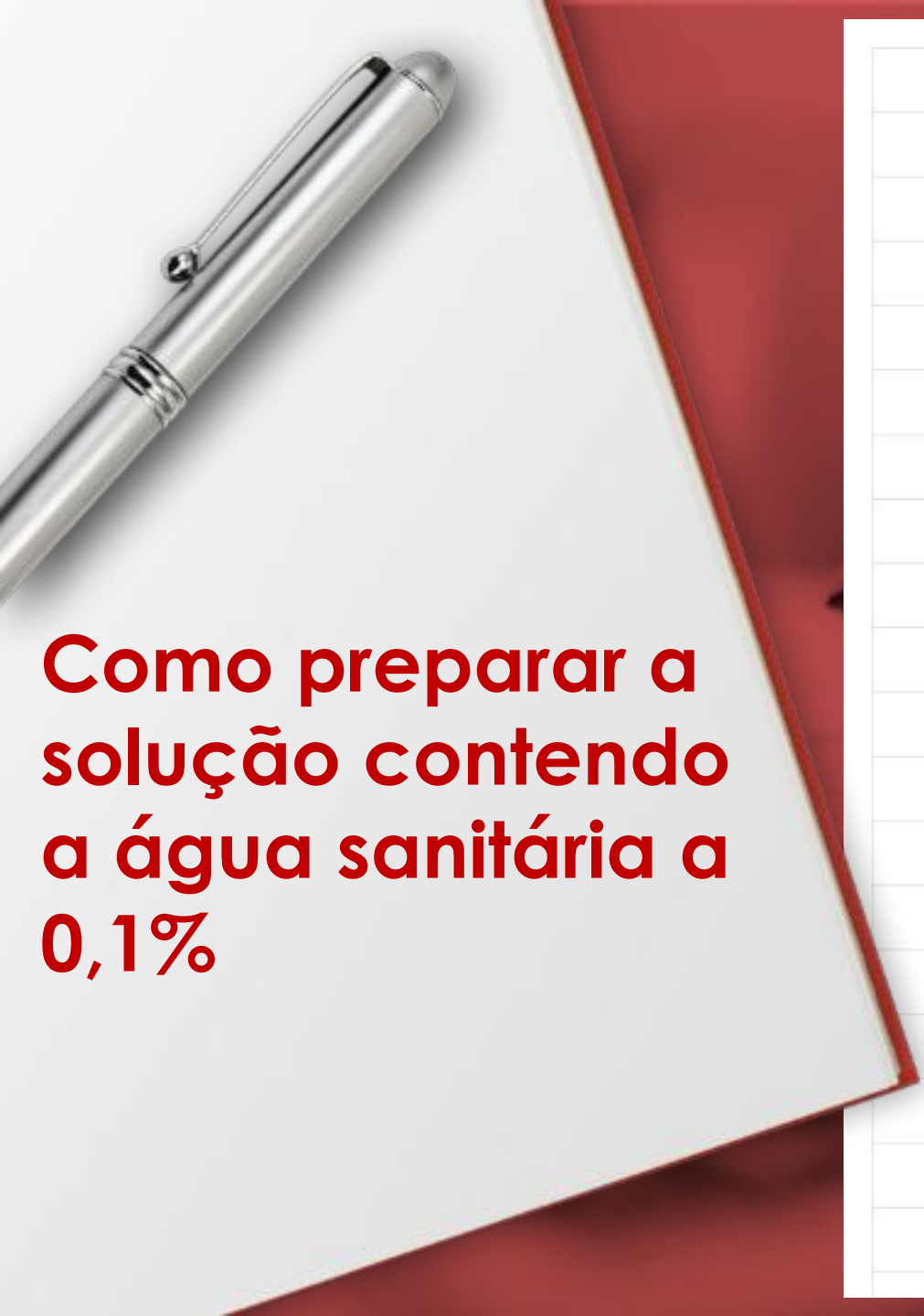
**Como preparar a
solução contendo
a água sanitária a
0,1%**

✓ Para a água sanitária
com **5% de cloro ativo:**

**2 colheres de sopa da
água sanitária + 1 litro de
água**

OU

20 mL + 1 litro de água



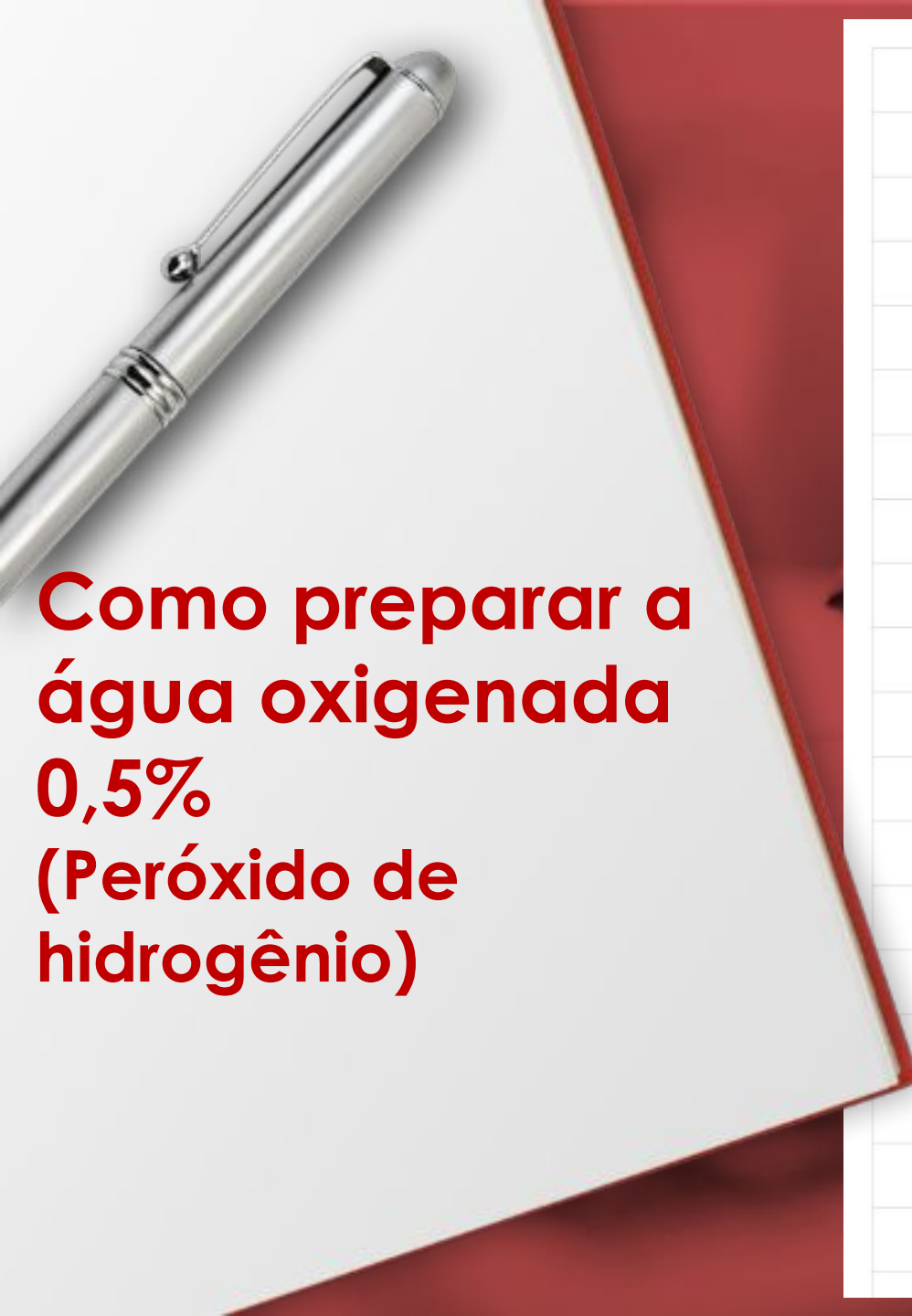
**Como preparar a
solução contendo
a água sanitária a
0,1%**

✓ Para a água sanitária
com **12% de cloro ativo:**

2 colheres de chá da água
sanitária + **1 litro** de água

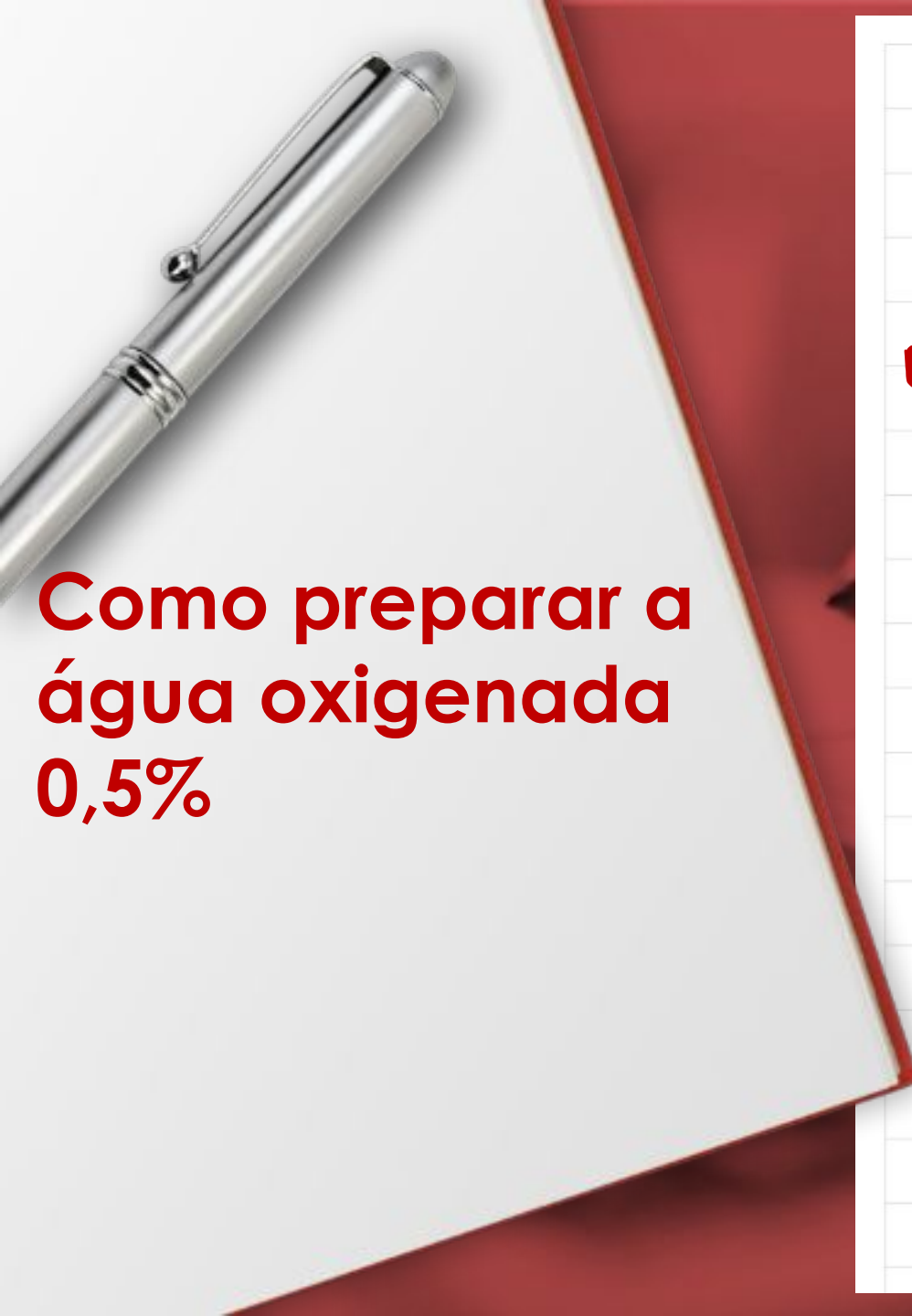
OU

8 mL + 1 litro de água



**Como preparar a
água oxigenada
0,5%
(Peróxido de
hidrogênio)**

- Deve ser feita próxima ao momento de uso.
- Como a água oxigenada muito concentrada pode ser corrosiva, é importante fazer da maneira correta.



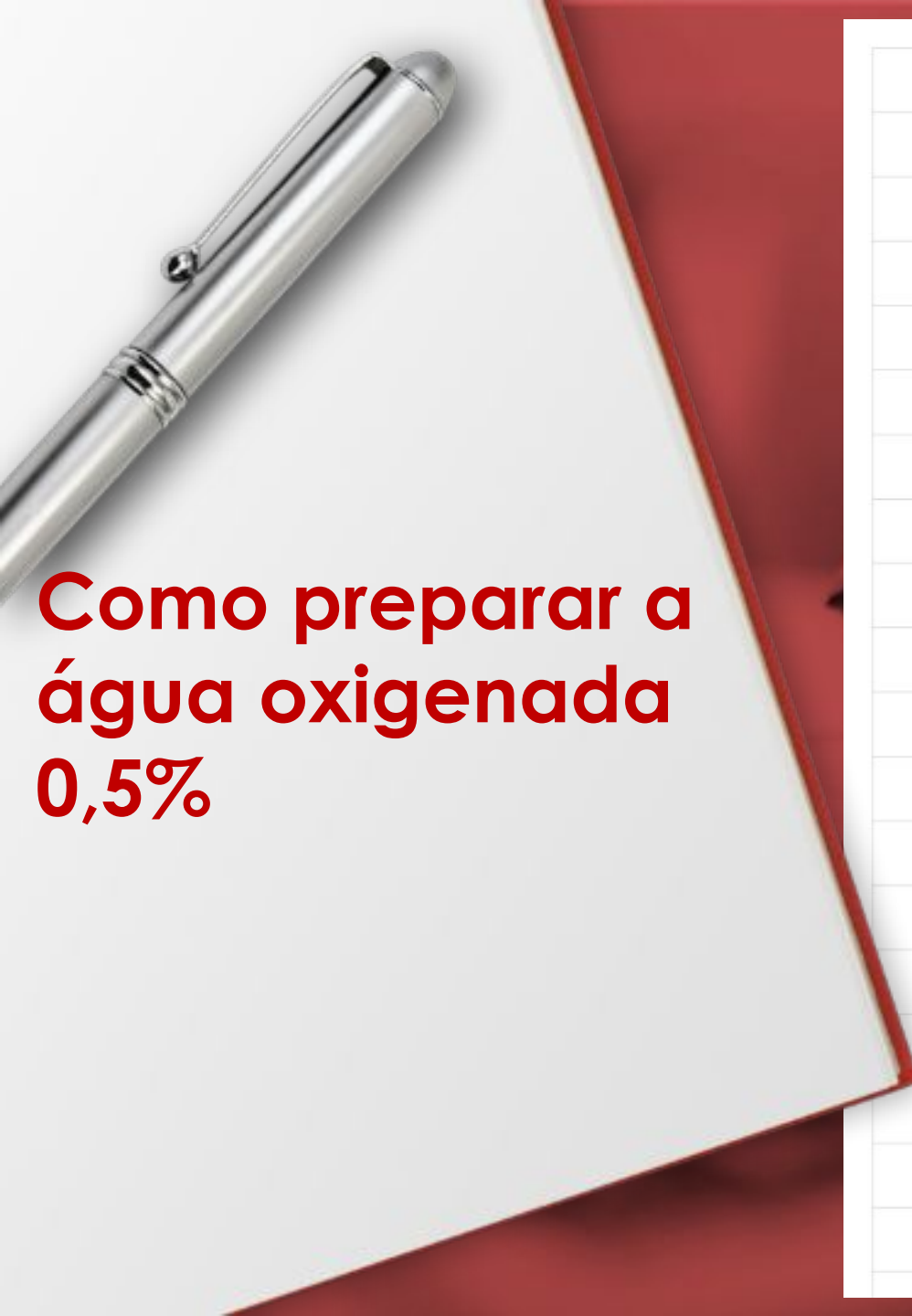
**Como preparar a
água oxigenada
0,5%**

✓ **Água oxigenada 30 volumes**

Usar **4 colheres de sopa** da
água oxigenada + **1 litro** de água

OU

65 mL + 1 litro de água



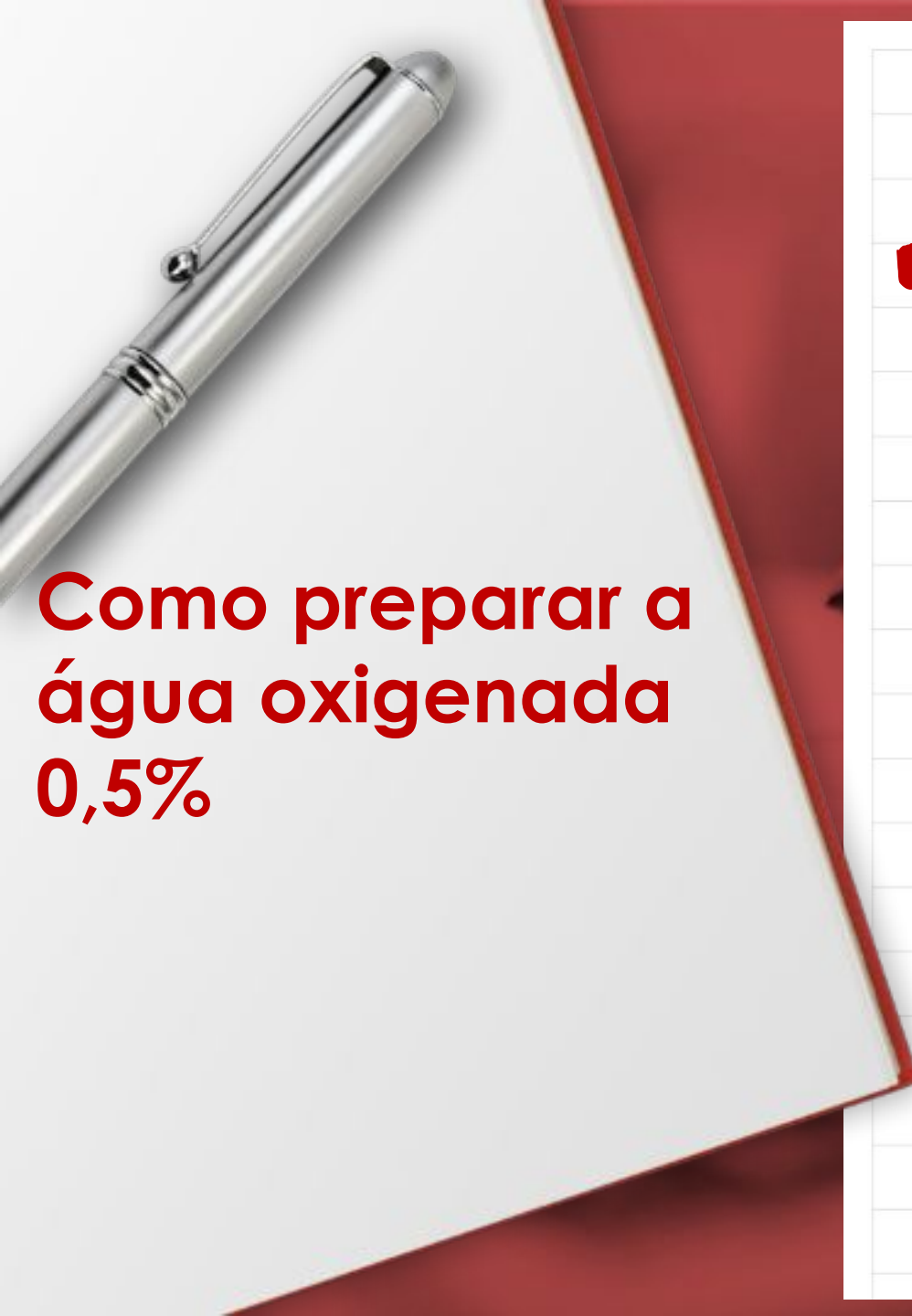
**Como preparar a
água oxigenada
0,5%**

✓ **Água oxigenada 20 volumes**

**Usar 6 colheres de sopa da
água oxigenada +1 litro de
água**

OU

92 mL + 1 litro de água



**Como preparar a
água oxigenada
0,5%**

✓ **Água oxigenada 10 volumes**

Usar **1 copo americano** da
água oxigenada + **1 litro** de
água

OU

200 mL + 1 litro de água



- A água sanitária e a água oxigenada podem ser usadas para a limpeza de **AMBIENTE E UTENSÍLIOS**.
- **Deixe agir por 1 minuto.**
- **NÃO** devem ser usados sobre metais ou celulares, pois podem estragá-los.
- **Não devem ser usados nas mãos.**





UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto

Universidade Federal de Ouro Preto
Escola de Nutrição



Não se esqueçam do mais importante:
Lavar as mãos com água e sabão

#fiqueemcasa

A Universidade e a Ciência a serviço
da sociedade e da vida