A 3D rendering of several COVID-19 virus particles. The particles are spherical with a textured surface and numerous protruding spike proteins. The background is a soft, out-of-focus gradient of purple and pink. The text is centered in a white rectangular box.

**A VIDA DIÁRIA E  
CUIDADOS NO  
ISOLAMENTO SOCIAL  
DURANTE A PANDEMIA  
DA COVID - 19**



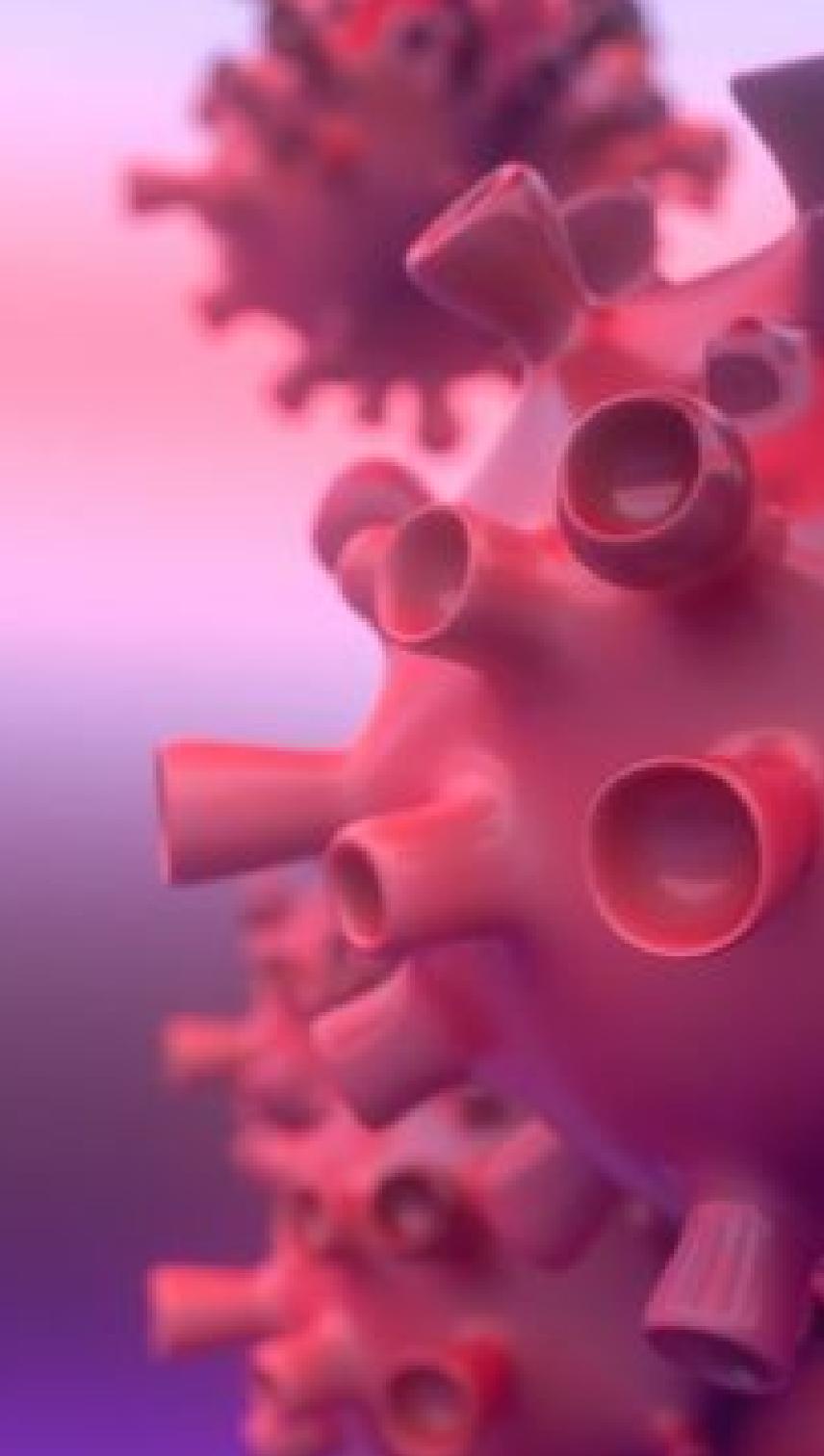
**Tribunal de Justiça do Estado do Pará**  
**Secretaria de Gestão de Pessoas**  
**Coordenadoria de Saúde**  
**Divisão de Saúde e Qualidade de Vida**  
**Serviço Médico**  
**Equipe de Enfermagem**

## **FICHA TÉCNICA**

**ELLEN SAMARA SOUSA DA SILVA DE ARAÚJO**  
*Enfermeira - TJPA*

**IVANGELA MARIA DE SOUZA DUARTE**  
*Enfermeira - TJPA*

**MADALENA FREITAS DE OLIVEIRA**  
*Enfermeira - TJPA*



## EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

*pode ser que muitas pessoas fiquem preocupadas com a evolução da doença e, com razão, se sintam impotentes com a força da mesma. Porém, com informação adequada e medidas conscientes e contínuas de cuidado com o ambiente e com a higiene, objetos pessoais e hábitos de vida podem ajudar muito no controle da doença.*

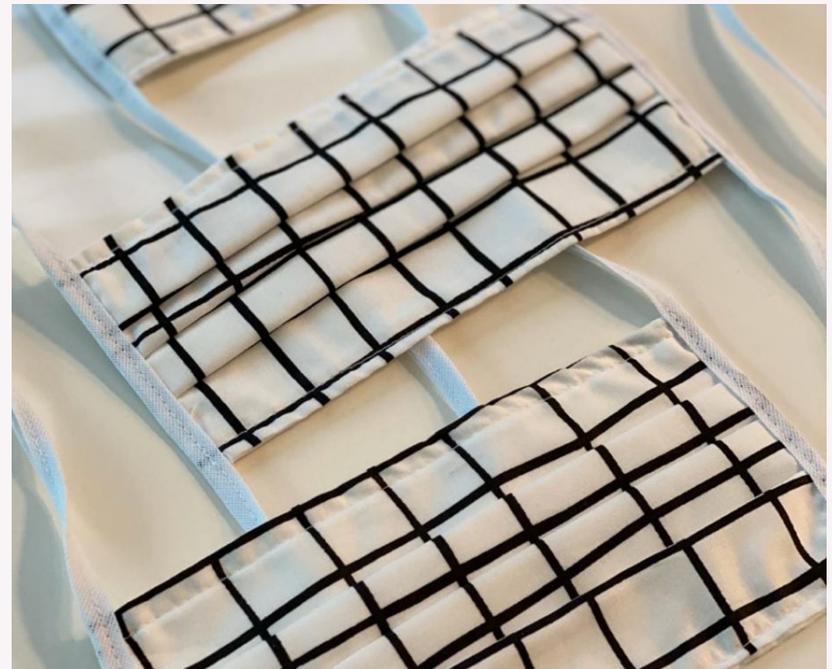
## LAVAR AS MÃOS

*com água e sabão, por pelo menos 20 segundos, de forma cuidadosa e completa, até a metade do antebraço. Caso não seja possível, usar álcool em gel.*



## LAVAR AS MÁSCARAS DE PANO

*As máscaras de pano atualmente vêm sendo uma opção acessível de enfrentamento ao COVID - 19. Primeiramente, deve-se lavar com **água e sabão** a máscara e, após, com **solução de hipoclorito de sódio a 2,0% ou a 2,5% diluída**, por no mínimo meia hora.*



## COMO DILUIR A SOLUÇÃO DE HIPOCLORITO DE SÓDIO?



1. Adquirir 01 garrafa de solução de hipoclorito de sódio a 2,0% ou 2,5%.  
Em um copo de café de 50 ml, coloque metade de água sanitária (25ml).



2. Em uma garrafa plástica opaca de 1 litro, dispense a solução de 25ml de hipoclorito, complete com água até completar o volume da garrafa, tampe e agite.

## **ONDE MAIS SE PODE APLICAR A SOLUÇÃO DE HIPOCLORITO?**

- *Pias, Pisos e Revestimentos*
- *Embalagens*
- *Chaves, Cadeados e Maçanetas*
- *Veículos (Painéis, marcha, direção, freios)*



## **HIGIENIZE OBJETOS PESSOAIS COM ÁLCOOL A 70%**

*Objetos como chaves, celulares, telefones fixos, tablets, notebooks, teclados e mouses devem ser higienizados ao menos 1 vez por dia com álcool a 70%.*

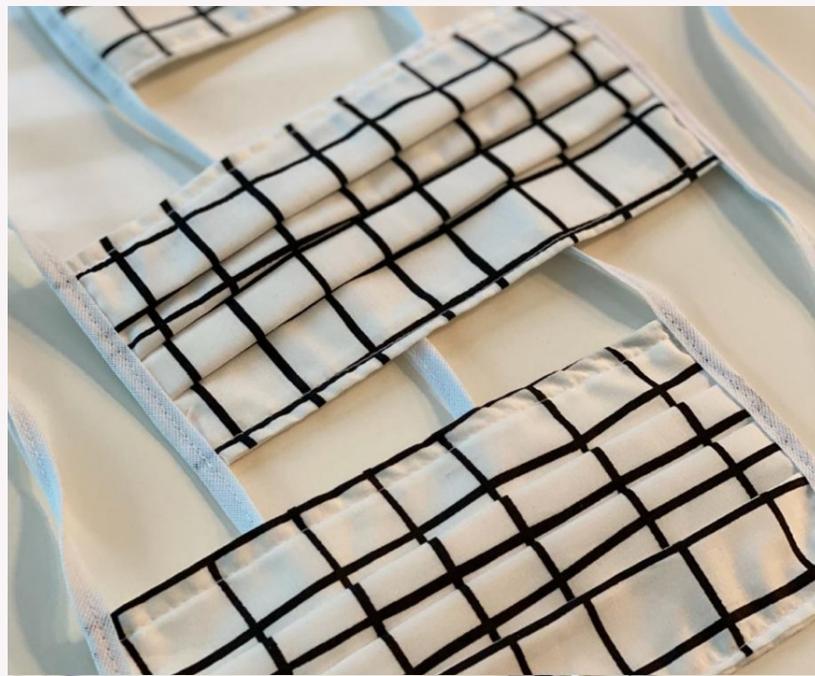


# AO SAIR, USE MÁSCARA E MANTENHA A ETIQUETA SOCIAL

- *Manter distanciamento de no mínimo 2 metros.*
- *Evitar apertos de mão, toques, abraços*
- *Considerar as mãos sempre 'sujas', e assim, evitar levá-las à boca, aos olhos, ao nariz e aos cabelos.*

# INDO AO SUPERMERCADO, FARMÁCIAS E CONVENIÊNCIAS

*Dinheiro e moedas não devem ser manipulados de preferência. Logo, pague suas compras com cartão até depois da pandemia.*



# AO SAIR DO ESTABELECIMENTO, GARDE AS COMPRAS NO PORTA MALAS NO PORTA MALAS

*Após guardar as compras no porta malas e antes de entrar no carro, deve ser feita higienização das mãos com álcool em gel.*



## AO CHEGAR EM CASA:

*Para maior segurança sua e de sua família:*

- *Tire os sapatos*
- *Troque de roupa*
- *Não transite com sua "roupa de rua" em casa;*
- *Lave as mãos e os braços até os cotovelos.*





## **E POR FIM O AMBIENTE DE CASA**

*Deve ter condições saudáveis para que o equilíbrio seja mantido. Tais condições envolvem:*

- *Limpeza e Organização*
- *Boa Iluminação*
- *Ambiente Arejado*
- *Manutenção e Limpeza Periódica de Condicionadores de Ar*

## **REFERÊNCIAS:**

Coronavírus Brasil - Ministério da Saúde. (<https://covid.saude.gov.br/>)  
Unimed Belém - (<https://www.unimedbelem.com.br/>)