

COMO  
PODEMOS NOS  
PROTEGER  
CONTRA O  
NOVO  
CORONA?



UFRJ



**Com informação pessoal!**

**Por exemplo, sabe por que água e sabão “matam” o coronavírus? Porque eles possuem essa capa de gordura em volta deles. E o sabão destrói essa capa, como o detergente faz quando lavamos a louça em casa. Outras substâncias que podem ser utilizadas são álcool 70% (pele e superfícies), solução de água sanitária (1 colher de sopa em 1 litro de água para alimentos e 1 copo de requeijão em 1 litro de água para limpar superfícies) e outros materiais de limpeza que contenham sabão ou lysoform.**



UFRJ

**A parte mais importante no combate contra o coronavírus é que todos se protejam e protejam ao próximo. A melhor forma de fazer isso é tomando algumas ações como ficar a 1 metro das pessoas e quando possível fazer o isolamento social. E qualquer coisa, pergunte aos especialistas. Não acredite em fake news!!! Juntos venceremos mais essa batalha.**



**FIQUEM EM  
CASA!**



UFRJ

# SOLUÇÕES PARA HIGIENIZAR SUPERFÍCIES

Entre elas: celulares, jornal, embalagens de papel, plástico, metal, cartão de banco, chaves, enfim, tudo que você entrar em contato no seu dia-a-dia.

- Água e sabão ou detergente
- Água sanitária (1 copo de requeijão em 1 L de água). Deixar na superfície por 10-15 minutos. Cuidado com as superfícies que possam ser destruídas pela água sanitária; preparar na hora do uso senão perde efeito!
- Álcool 70% (líquido ou gel)
- Desinfetantes em geral (Lysoform)
- Limpadores multiuso com cloro
- Limpadores multiuso com álcool (Lysol)
- Limpadores multiuso com sabão (Veja)



# SOLUÇÕES PARA HIGIENIZAR PELE E ALIMENTOS

## Soluções para higienizar a pele:

- **Água e sabão ou detergente; lavar as mãos por pelo menos 20 segundos.**
- **Álcool 70% (líquido ou gel)**

## Soluções para higienizar alimentos:

- **Alimentos com casca:**

### Higienizar com água e sabão

- **Verduras:**

**Água sanitária (1 colher de sopa em 1 L de água). Deixar o alimento de molho por 15 minutos. Após a higienização, lavar o alimento para retirar o excesso de água sanitária com água potável.**



# COMO FAZER QUANDO TEMOS POUCO ACESSO A ÀGUA POTÁVEL?



**Escolha bem quando lavar as mãos!**

**Os momentos mais importantes são:**

**Ao chegar em casa, após ir ao banheiro e antes de comer.**

**Se você tem acesso a água potável e alguém próximo não, ajude! Doe um pouco. Seu ato pode salvar vidas!**



UFRJ

