

Medidas de proteção individual para prevenir a transmissão da COVID-19 nos territórios indígenas



Elaboração: equipe de enfermagem do Projeto Xingu/UNIFESP
Evelin Plácido, Juliana Leal, Karine Cardoso Lavínia Oliveira, Mariana Queiroz e Vânia Rabelo
Revisão médica: Clayton Coelho, Douglas Rodrigues e Sofia Mendonça

Medidas de proteção individual que promovem uma assistência mais segura nos territórios indígenas

1. Lavagem das mãos

2. Uso de máscaras

3. Uso de luvas

1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

Quem deve fazer?

- Todos os profissionais de saúde da EMSI: enfermeiros, médicos, AIS, AISAN, dentistas, técnicos de enfermagem e auxiliares de enfermagem;
- Os profissionais do administrativo e do transporte nas aldeias e polos base;
- Os profissionais responsáveis pela limpeza e entrega de remédios das unidades de saúde;
- Cuidadores e acompanhantes de pacientes com sintomas respiratórios (tosse, espirros, dificuldade para respirar, febre) devem realizar esse cuidado e receber as orientações necessárias;
- Todas as pessoas da comunidade devem realizar esse cuidado e serem informadas sobre a importância desta ação preventiva.

1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

Quando fazer?

A lavagem das mãos é o cuidado mais importante para se proteger do COVID-19. Esse ato simples elimina o vírus da pele e evita sua entrada no organismo. Para os profissionais da saúde e profissionais de apoio (limpeza, transporte e administrativo) esse cuidado de lavar as mãos deve ser redobrado. Lave as mãos quando:

- ✓ Sempre **ANTES** e **APÓS** o contato com pacientes;
- ✓ Durante a realização de procedimentos;
- ✓ Após tocar superfícies e materiais contaminados;
- ✓ Depois de tossir ou espirrar;
- ✓ Antes de sair da unidade de saúde para voltar para sua casa.



1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

Como fazer?

- A lavagem das mãos deve ser realizada com água da torneira (água corrente) e sabão líquido utilizando a técnica correta de lavagem das mãos, na frente, no dorso, nos dedos e nos punhos;
- O álcool gel 70% pode ser utilizado para a higienização das mãos quando não é possível lavar com água e sabão;

O desenho mostra a forma correta de lavar as mãos:



A lavagem das mãos com água e sabão ainda é o cuidado mais importante para o controle de doenças!

1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

Como fazer?

- O álcool gel 70% é importante para os lugares que não tem água corrente (água na torneira);
- O desenho mostra a forma correta de lavar as mãos. O principal é lembrar de lavar toda a mão (a parte de dentro e a parte de trás), os dedos, no vão dos dedos, as unhas e punho das duas mãos por, no mínimo, 40 segundos;
- A mesma técnica deve ser feita ao usar o álcool gel 70%.

O desenho mostra a forma correta de lavar as mãos:



1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

O que **pode** fazer ao lavar as mãos?



- Pode lavar com detergente, sabão líquido, sabonete, sabão em pedra, qualquer coisa que faça espuma;
- O sabonete e/ou sabão é de uso individual. Pode-se cortar o sabão em pequenos pedaços para isso;
- Pode lavar as mãos no banho no rio, no chuveiro, na torneira fora de casa;



1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

O que **pode** fazer ao lavar as mãos?



- Pode secar as mãos no papel toalha e depois da secagem, utilize o mesmo papel toalha para o fechamento da torneira. Isso garante que você não se contamine ao fechar a torneira;
- Se não tem papel toalha, deixe as mãos secarem sozinhas após a lavagem, faça um movimento breve chacoalhando as mãos para baixo, em direção ao chão, tendo cuidado para não espalhar a água;
- Pode usar o álcool gel 70% em vez de lavar as mãos. Isso só pode ser feito se sua mão não tiver nenhuma sujeira visível.



1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

O que **não pode** fazer ao lavar as mãos? 

- **Não pode** lavar as mãos usando anéis, pulseiras ou qualquer outro enfeite. Esses adornos atrapalham uma lavagem correta das mãos e são um bom lugar para o vírus se esconder;
- **Não pode** compartilhar com outra pessoa o sabonete ou o sabão em barra. Nesse momento de pandemia do COVID-19, esse cuidado é muito importante. O sabonete ou o sabão em barra deve ser de uso individual, ou seja, cada pessoa usa o seu;



1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

O que **não pode** fazer ao lavar as mãos? 

- **Não pode** usar água suja ou parada para lavar as mãos;
- **Não pode** secar as mãos na roupa. Isso é quase automático, quando não temos papel toalha disponível para secar;
- Nas unidades de saúde **não use** toalhas de pano para secar as mãos;
- **Não pode** usar o álcool gel 70% se as mãos estiverem sujas;
- **Não pode** molhar a mão com água e depois passar o álcool gel 70%;
- **Não pode** usar sabão líquido, sabão e detergente sem água.



1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

Quando não tem água na torneira?

Em muitas comunidades e serviços de atenção a saúde indígena não tem água em torneiras (água corrente). Para garantir a lavagem das mãos, algumas dicas podem ser úteis:

- Armazenar água e sabão separados em baldes, galões de água ou garrafas PET, com o cuidado de usar essa água apenas para a lavar as mãos. Esse procedimento deve ser feito com duas pessoas;
- Ao lavar sua mão é importante o cuidado de não contaminar a água armazenada, para isso, é necessário que uma pessoa auxilie a outra durante a lavagem;



Exemplo de improviso de lavagem das mãos com garrafas Pet

AJUDE A POPULAÇÃO DE RUA A SE PROTEGER: **KITS DE HIGIENE**

1 SEPARE E LIMPE
GARRAFAS PLÁSTICAS



2 FURE AS
TAMPAS



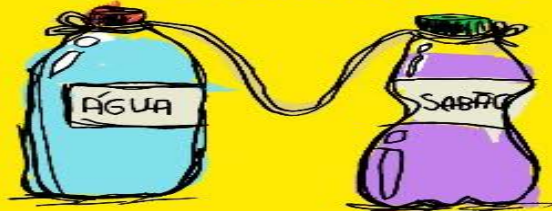
3 ENCHA EM PARES



4 IDENTIFIQUE
O CONTEÚDO



5 LIGUE AS GARRAFAS
COM BARBANTE



6 ENTREGUE
OU
PENDURE
EM LOCAIS
PÚBLICOS
VISÍVEIS



@JORNALVOZESDARUA



SAÚDE INDÍGENA

1. Lavagem das mãos com água e sabão ou higienização com álcool gel 70%

Quando não tem água na torneira?

- Uma pessoa ajuda jogando a água armazenada nas mãos da outra pessoa para deixar a mão molhada e depois prosseguir esfregando as mãos com sabão. Ao final, a pessoa que está te ajudando joga mais água para tirar o sabão;
- Depois de lavar, é importante desprezar a água para não ser um meio de contaminação.



2. Uso de máscaras

A máscara cirúrgica é um equipamento de proteção individual (EPI) e deve ser utilizada para evitar a contaminação do profissional através da boca e nariz. O uso da máscara deve andar junto com a outras medidas de proteção, como a lavagem das mãos e o uso de luvas quando necessário.



2. Uso de máscaras

Quem deve usar a máscara cirúrgica?



- Profissionais de saúde no acompanhamento de pacientes com sintomas respiratórios (nas consultas nas unidades de saúde, nas visitas domiciliares e no transporte);
- Profissionais da limpeza, administrativo e do transporte (motoristas e barqueiros) devem usar a máscara apenas quando estiverem em contato próximo (menos de 1 metro de distância) com pacientes com sintomas respiratórios;
- Qualquer paciente com sintomas respiratórios e casos suspeitos para COVID-19 deve usar a máscara cirúrgica.



2. Uso de máscaras

Quando usar a máscara cirúrgica?



- A máscara cirúrgica deve ser utilizada nas atividades que aumentem o risco dos profissionais entrarem em contato com gotículas respiratórias;
- Quando alguma pessoa apresentar sintomas respiratórios, esse cuidado ajuda a diminuir a chance de contaminar outras pessoas.

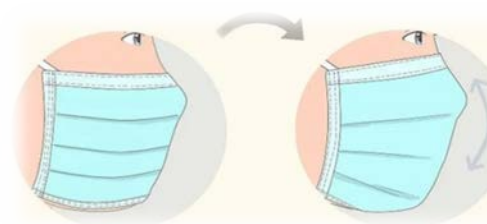
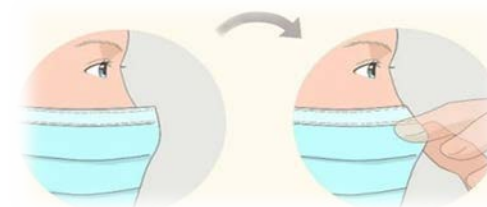


2. Uso de máscaras

Como colocar a máscara cirúrgica?



- Lavar as mãos com água e sabão ou a limpeza com álcool gel 70% antes de pegar a máscara;
- Antes de colocar, verificar se a máscara não está rasgada.
- Ver o lado correto da máscara que se apoia em cima do nariz;
- Existem máscaras com elástico ou de amarrar. Para as de amarrar, é necessário prender as duas fitas da máscara para formar uma barreira efetiva;
- Depois de prender bem a máscara, ajustar e cobrir a boca e o nariz;
- Passar a parte inferior da máscara por baixo do queixo.



2. Uso de máscaras

O que **pode** fazer ao usar a máscara?



- Atender pessoas com sintomas respiratórios;
- Transportar pacientes com sintomas respiratórios para referências;
- Realizar atendimentos domiciliares para pacientes sintomáticos respiratórios;
- Trocar a máscara a cada 2 horas ou caso ela esteja úmida;
- Tocar primeiro nas fitas que amarram a máscara para retirar;
- Descartar as luvas de procedimento antes de retirar a máscara;
- Descartar a máscara em lixeira com tampa e saco de lixo;
- Lavar as mãos após tirar e descartar a máscara. Não esqueça de tirar a máscara após duas horas de uso ou ao término de um procedimento.



2. Uso de máscaras

- O que **não pode** fazer ao usar a máscara?



- Não tocar a parte externa da máscara durante o uso;
- Não tocar no rosto, nos olhos e cabelos;
- Não puxe a máscara pela parte da frente para retirar;
- Não retirar a máscara se estiver usando luvas;
- Não circular com máscaras por outros ambientes.

Atenção: Nunca reutilizar máscaras cirúrgicas descartáveis ou tentar realizar a limpeza de máscaras, pois perdem a capacidade de filtração quando expostas a algum tipo de produto!

3. Uso de Luvas

Quem deve usar luvas?

Todos os profissionais de saúde devem utilizar luvas quando realizarem o cuidado direto ao paciente com sintomas respiratórios (nas unidades de saúde, no atendimento domiciliar e no acompanhamento de pacientes em isolamento);

- Profissionais do transporte só devem usar se forem tocar no paciente com sintomas respiratórios. Utilizar luvas para a higienização interna dos carros;
- Profissionais da limpeza devem usar luvas de borracha.



3. Uso de Luvas

Quando usar luvas?

- Luvas de procedimento devem ser utilizadas como medida de proteção com todo paciente com sintomas respiratórios e durante a realização de procedimentos e atividades em que se tocam superfícies e materiais contaminados.



3. Uso de Luvas

Como usar luvas?

- Lavar as mãos com água e sabão ou álcool gel 70% **ANTES** de calçar as luvas e **DEPOIS** de retirá-las;
- Colocar as luvas antes do contato com o paciente com sintomas respiratórios;
- Retirar corretamente as luvas evitando a contaminação das mãos.



3. Uso de Luvas

O que **pode** fazer ao usar luvas?



- Transportar pacientes com sintomas respiratórios;
- Retirar as luvas imediatamente após o uso e descartar em lixeira com tampa e saco de lixo;
- Exame físico em pacientes com sintomas respiratórios ou que estão em isolamento.



3. Uso de Luvas

O que **não pode** fazer ao usar luvas?



- **Não pode** passar a mão no rosto, boca, olhos e nariz;
- **Não pode** sair da unidade de saúde, da casa das pessoas sintomáticas respiratórias ou de áreas de isolamento utilizando luvas;
- **Não pode** tocar desnecessariamente em superfícies e materiais que possam contribuir com a cadeia de transmissão do vírus: canetas, maçanetas, portas, telefones, computadores, cadernos de atendimento, etc;



3. Uso de Luvas

O que **não pode** fazer ao usar luvas?

- **Não** utilizar **duas** luvas de procedimento para o atendimento dos pacientes suspeitos para COVID-19. Essa atitude não garante mais proteção e segurança e acaba desperdiçando um material que pode faltar depois;
- **Não** esquecer de lavar as mãos só porque estava usando luvas. **Atenção: a utilização de luvas não substitui a higienização das mãos;**
- **Não** usar luvas junto com anéis, pulseiras, qualquer enfeite que possa aumentar o risco de furar a luva;
- **Não** circular fora do ambiente de trabalho com as luvas.



3. Uso de Luvas

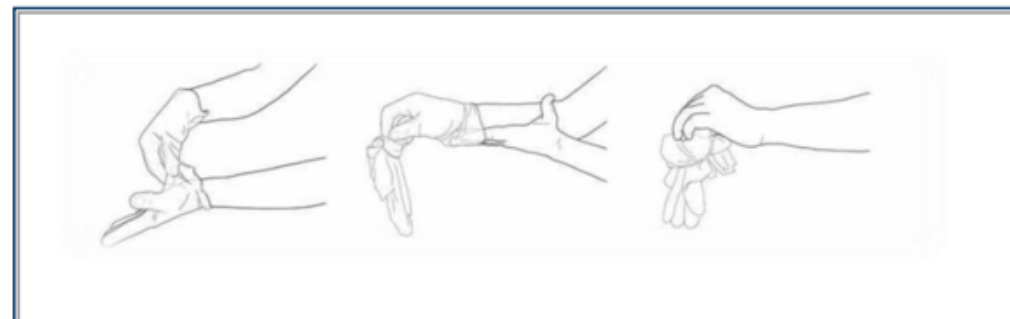
Orientações sobre a retirada correta das luvas de procedimento

Para evitar uma contaminação:

1º passo: Com os dedos da mão oposta puxe a parte externa do punho da luva

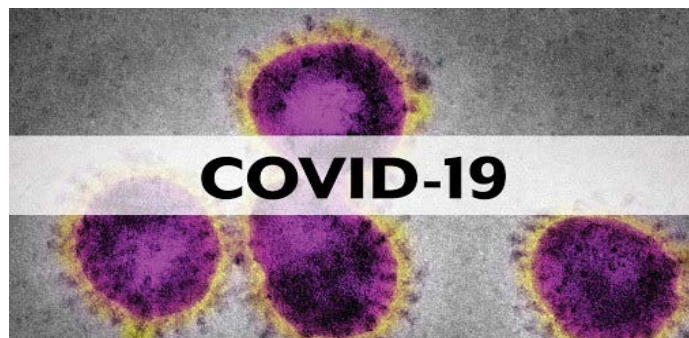
2º passo: Segure a luva removida com a mão que ainda está enluvada

3º passo: Toque com os dedos da mão sem luva (mão oposta) a parte interna do punho da mão enluvada e retire a luva.



Como receber materiais nas unidades de saúde das aldeias e Polo Base?

- O vírus causador da COVID-19 tem capacidade de permanecer bastante tempo no ambiente e nas superfícies.
- É importante que a equipe de saúde e profissionais de apoio (profissionais responsáveis pela limpeza e administrativo) realizem os cuidados necessários para a manipulação segura de materiais que são enviados para dentro do território.
- Os materiais devem estar dentro de sacos plásticos. O saco e cada item dentro dele devem ser desinfetados com álcool gel 70% ou Hipoclorito de sódio a 0.1%



Como receber materiais e caixas que vem da cidade?

Principais cuidados:

- Após manipular qualquer material que tenha chegado por via terrestre, aérea ou fluvial é muito importante lavar as mãos com água e sabão;
- Durante a manipulação do material evitar colocar as mãos na boca, nariz ou olhos;

Se o material for entregue pelo motorista ou piloto, manter uma distância de pelo menos 1 metro.

