

# cuidar da vida no semiárido



# prevenção e proteção dos povos do semiárido

## como cuidar dos alimentos em tempo de coronavírus?



Antes de mexer em qualquer alimento é fundamental lavar as mãos corretamente com sabão e bastante água corrente, não esquecendo das regiões entre os dedos, pontas dos dedos, dorso das mãos, pulsos e antebraços.



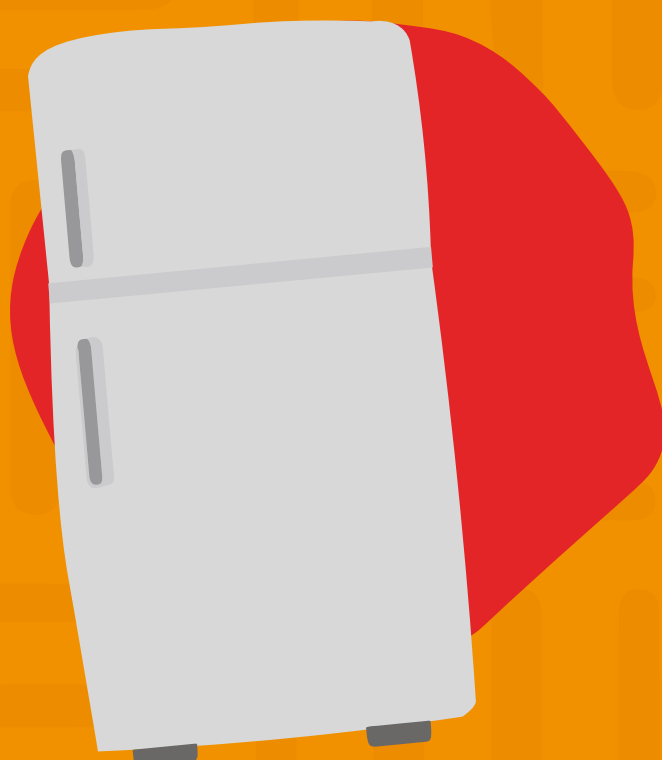
Frutas e verduras devem ser lavadas em água corrente e colocadas de molho por 15 minutos em uma solução com água sanitária ou hipoclorito – para cada litro de água, duas colheres de sopa de água sanitária ou hipoclorito.



Pias, louças e demais utensílios devem estar sempre limpos e secos, sem resíduos de alimentos.



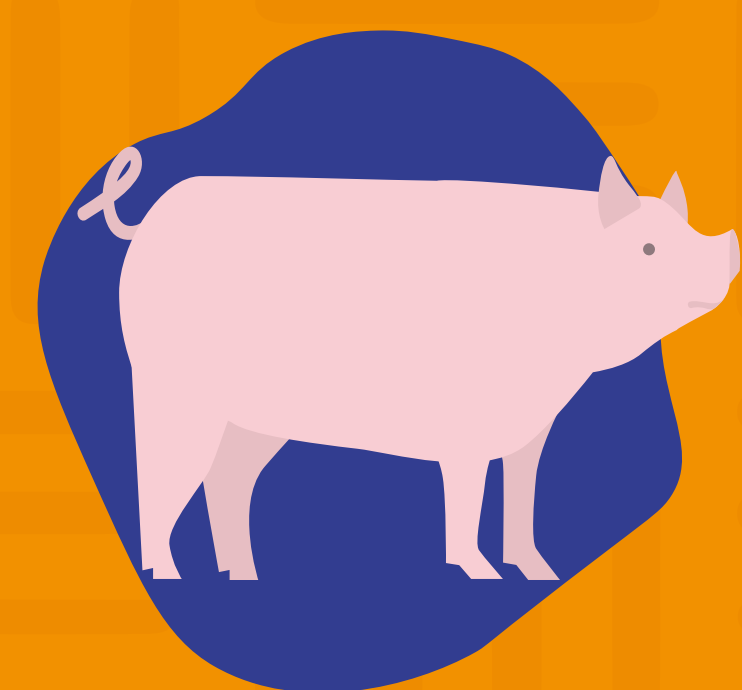
Limpe também os produtos não comestível com álcool 70% ou deixe-os ao sol por pelo menos 2 horas.



Geladeiras, fornos, fogão e demais eletrodomésticos devem ser limpos e higienizados com regularidade, com água, sabão e água sanitária.



O tratamento dos alimentos pelo calor, como cozimento e fritura, quando feito corretamente, elimina os vírus caso estejam contaminando o produto cru.

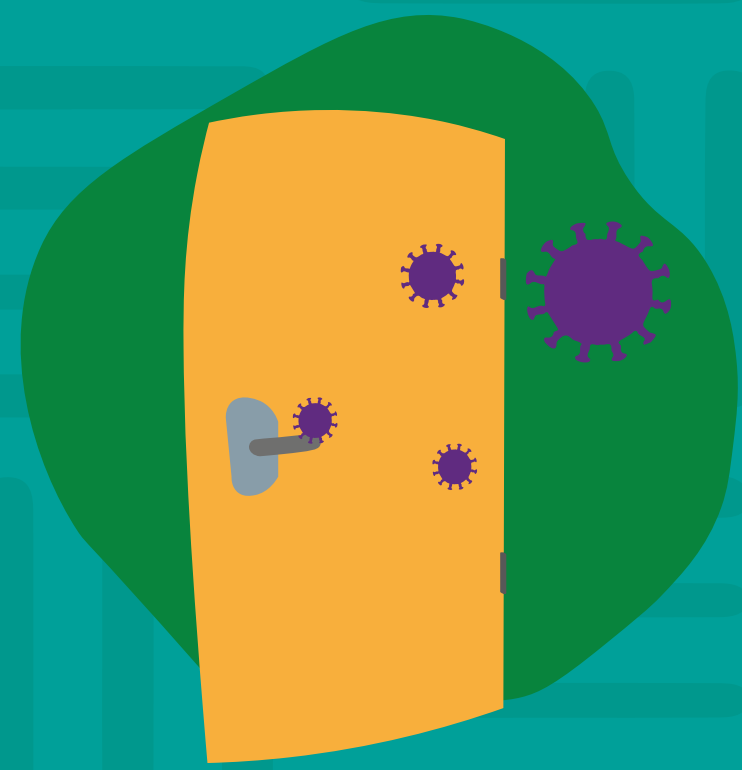


Não há qualquer evidência científica de que os animais de corte para consumo humano, como bovinos, aves ou suínos, sejam portadores ou tenham a doença. Mesmo assim, a Organização Mundial da Saúde recomenda que o consumo de carnes cruas ou mal processadas seja evitado.



Capriche no consumo de frutas cítricas, tome bastante água e procure alimentos ricos em vitaminas.

# COMO a GENTE DEVE SE CUIDAR em casa?



A gente precisa tomar um pouquinho mais de cuidado com os objetos, como a maçaneta, objetos de metal, de plásticos e nossas mãos.



Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz na dobra do cotovelo, cobrindo também seu rosto com a manga da blusa, nunca com as mãos. Lave as mãos com sabão com frequência.



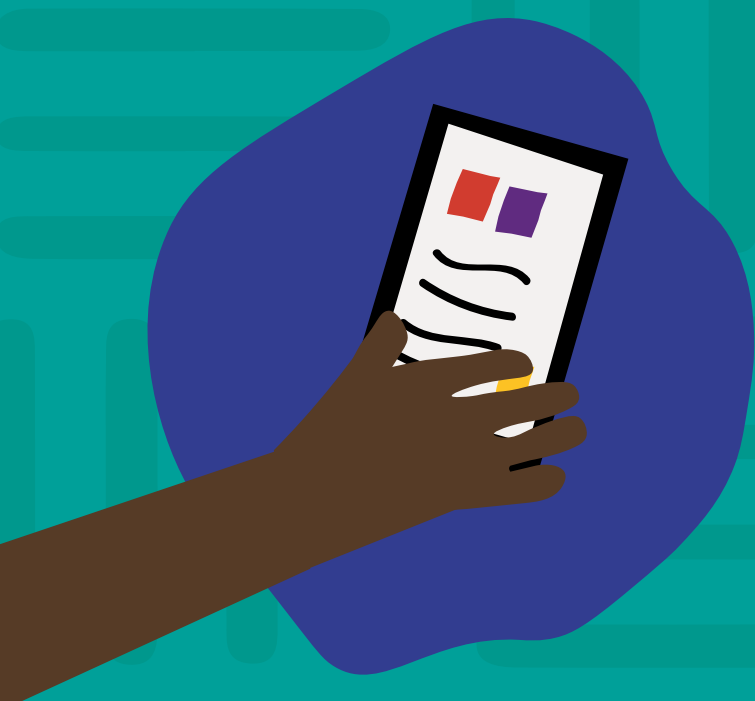
Lavar a mão frequentemente pode ajudar bastante para quem não tem álcool em gel em casa.



Limpar as superfícies e o chão com um pano umedecido com água e sabão neutro é suficiente. Quem quiser potencializar a faxina, pode usar desinfetante.



A gente precisa evitar sair de casa, e se nesse período for inevitável, não esqueça dos cuidados e proteção (uso de máscara é obrigatório). É importante que ao voltar para casa, retirar o sapato e a roupa antes de entrar em casa. Lave a máscara, as roupas e as solas dos sapatos, tome banho e lave os cabelos (pode ser com sabão em barra mesmo).



Limpe sempre as chaves, celulares e óculos! Procure tomar bastante água, manter uma boa alimentação e dormir bem!



Nesse período, evite receber visitas / Pessoas com mais de 60 anos devem ficar em casa.



Use o WhatsApp para resolver os assuntos mais urgentes na comunidade.



Quanto menos pessoas circulando na comunidade menor será os riscos de contaminação.

**quixadá**

TELESAÚDE  
CORONAVÍRUS

(88) 9.9208-5769

(88) 9.9207-6019



**quixeramobim**

TELESAÚDE  
CORONAVÍRUS

(88) 9.9439-3185



Instagram, Facebook, Twitter icons  
@laccera  
[www.iaccera.com.br](http://www.iaccera.com.br)



FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz

Instagram, Facebook, Twitter icons  
@oficialfiocruz  
[fiocruz.br/coronavirus](http://fiocruz.br/coronavirus)