



**Para cuidar
d'xs outrxs,
é essencial
cuidar de você!**

Guia para uso de Equipamentos de Proteção Individual - EPIs

CC - UNEafro Brasil

Realização: Instituto de Referência Negra Peregum



Você pode copiar, distribuir e adaptar esta cartilha, ou parte dela, desde que cite a fonte.

Direção: Vanessa Nascimento e Douglas Belchior

Coordenação e edição: Bianca Santana e Mariana Belmont

Comunicação e revisão: Patrícia Firmino

Articulação de rede: Débora Dias

Projeto gráfico e ilustrações: Flávia Lopes

Equipe de saúde: Bruna Silveira, Cátia Cipriano, Cleber Firmino, Gladys Prado, José Murakami, Amanda Arlete.

Agradecimentos:

A todxs xs coordenadorxs de núcleo, professorxs e estudantes da UNEafro Brasil, que têm se dedicado à luta por direitos e à proteção de pessoas negras, indígenas e periféricas também durante a pandemia de COVID-19.

Iara Rolnik, Renato Abramowicz Santos, Sheila de Carvalho, Karina Santos, Georgia Nicolau e Ana Letícia.

Apoio:

Oak Foundation

Instituto Ibirapitanga

LabLivre UFABC

Volvo Cars Brasil

Fale com a gente

comunicacao@uneafrobrasil.org

UNEafro Brasil



Instituto de Referência Negra
PEREGUM

É maravilhoso que você se disponha a entregar cestas básicas, material de saúde e higiene às pessoas. Obrigada <3 Mas você também precisa se cuidar!

- Não entre na casa das pessoas;
- Deixe o que levar na porta e fique a mais de 2 metros de distância;
- A pessoa pega sua entrega diretamente do chão, evitando a possibilidade de contato.

Caso seja necessário entrar, utilize equipamento de proteção individual, nas situações mencionadas no quadro.

- Cuidado para não se contaminar durante nem depois do uso!
- Retire atentamente, descarte ou higienize seus equipamentos, conforme as orientações das páginas seguintes.

Tipo de material	Quando utilizar
máscara de pano	quando precisar proteger os outros de entrarem em contato com as suas gotículas de saliva *, ao manipular doações, por exemplo
máscara de acetato combinada à máscara de pano ou máscara descartável	quando estiver em contato direto com as pessoas, ao perguntar sobre sintomas ou fazer entrega de doações, por exemplo.
luvas descartáveis	quando entrar na casa de alguém, para o caso de tocar superfícies, ou quando precisar ajudar uma pessoa com sintomas
avental descartável impermeável	quando entrar na casa de alguém, para o caso de tocar superfícies, ou quando precisar ajudar uma pessoa com sintomas
saco para máscaras	depois de tirar a máscara de pano ou acetato, para que não contamine nada antes de as máscaras serem lavadas
saco de lixo	para descartar imediatamente, e em segurança, tudo o que é descartável
água e sabão	para lavar as mãos o tempo todo, máscaras de acetato e de pano, lavagem de objetos e superfícies
água sanitária	diluída, na proporção 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável (por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável), para deixar máscaras de pano de molho
álcool gel	limpar mãos e superfícies sempre que não for possível usar água e sabão

* As máscaras de pano não são impermeáveis e talvez não ofereçam uma proteção eficiente contra a contaminação pelo coronavírus, mas elas podem impedir que espalhem gotículas de saliva no ambiente. Para isso, é importante lembrar que a máscara deve cobrir completamente o nariz e a boca e que não devemos levar as mãos à máscara pois isso contamina as mãos. A máscara também não deve ser deixada desprotegida após o uso, deve ser lavada imediatamente ou isolada em um saco plástico até que possa ser higienizada. Deixar a máscara usada em armários ou outras superfícies para ser usada uma outra vez pode espalhar o vírus.

Higienizar as mãos

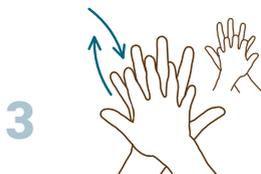
Seja com água e sabão, seja com álcool 70, você deve:

- 1 Molhar as mãos e ensaboar ou colocar álcool suficiente na palma das mãos;



2

Friccione as palmas das mãos entre si



3

Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa



4

Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais



5

Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa



6

Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa



7

Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa

Se estiver lavando com água e sabão, enxágue as mãos com água, seque com papel descartável e utilize papel para fechar a torneira sem tocá-la.

Fonte: Organização Pan-americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde (OPAS/OMS)

Máscara

COMO COLOCAR A MÁSCARA



1

Lave bem as mãos com água e sabão

2

certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca



3

prenda a máscara atrás das orelhas, seja com o elástico ou amarrando as tiras.



4

Evite tocar a parte da frente enquanto estiver colocando-a. Lembre-se: a máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano.



Máscara

COMO RETIRAR

Retire a máscara sem tocar o rosto, os olhos, o nariz e a boca. Se não puder lavar imediatamente, guarde no saco para máscaras, sem contato com outras superfícies.



1

Lave bem as mãos com água e sabão



2

Evitar tocar a frente da máscara

3



Apenas toque o elástico ou a tira que prende atrás das orelhas para retirá-la e coloque-a para lavar

4

Lave novamente as mãos com água e sabão



COMO HIGIENIZAR

Para lavar a máscara de pano

Deixe a máscara de molho por 30 min. em uma mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável.

Exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável ou uma colher de sopa para 1 litro de água sanitária.



As máscaras caseiras são individuais e devem ser lavadas pelo próprio indivíduo.

Jogue a água com água sanitária fora. Não aproveite para higienizar outros itens depois. Lave a máscara e as mãos com água e sabão.

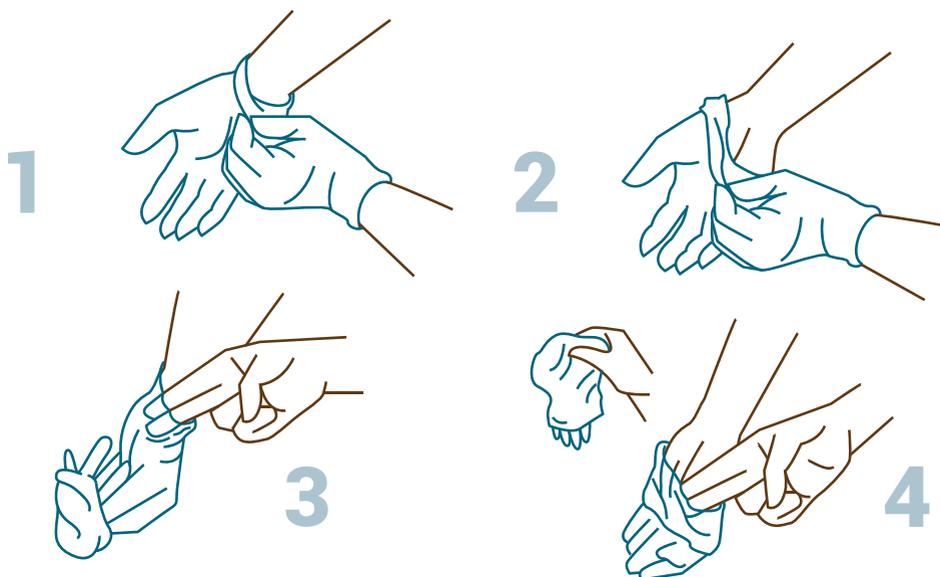
MÁSCARA DE ACETATO

- Vista e retire a máscara de acetato, segurando-a pelo suporte de plástico duro, nunca pela parte transparente;
- Lembre-se de que ela é bastante frágil.
- Ao retirá-la, coloque-a, com cuidado no saco para máscaras sem tocar o rosto ou os olhos, até que possa lavá-la.
- A forma mais eficiente de higienizá-la é lavá-la com água e sabão.



LUVAS

Retire e descarte as luvas assim que sair do local em que foi necessário utilizá-la. Se for preciso, vista outra em seguida. Mas é muito importante que a luva não seja agente de contaminação de um local para outro.



AVENTUAL

Depois de tirar as luvas, retire o avental:

- puxando pelo lado interno da manga,
- toque apenas o lado interno para descartá-lo imediatamente, sem tocar, em hipótese alguma, o lado de fora.

