



# HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS E EMBALAGENS EM TEMPOS DE COVID-19: VOCÊ SABE COMO FAZER?

Realização: Internato I -  
Enfermagem

Apoio:



UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO CEARÁ

O NOVO VÍRUS É TRANSMITIDO DE PESSOA PARA PESSOA, DIRETAMENTE AO TER CONTATO COM UM INDIVÍDUO INFECTADO, OU INDIRETAMENTE A PARTIR DO CONTATO DAS MÃOS COM UMA SUPERFÍCIE CONTAMINADA

POR ISSO, QUANDO FOR AO SUPERMERCADO, É IMPORTANTE REFORÇAR OS CUIDADOS COM A HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS E EMBALAGENS AO CHEGAR EM CASA



# HIGIENE DE ALIMENTOS IN NATURA

Seque com papel-toalha e acondicione na geladeira



Utilize água corrente para lavar frutas e hortaliças. **Lembre-se:** lavar as verduras folha por folha



Para desinfetar, utilize solução clorada. Medida: **1 colher de sopa** de hipoclorito de sódio ou água sanitária sem alvejante para **1 litro de água**



Seque com papel-toalha e acondicione na geladeira



# EMBALAGENS

Para as embalagens (latas, plásticos, vidros e papelão - como as caixas de pizzas):

Utilize um pano umedecido com álcool 70%, ou na falta, uma solução de 2 colheres sopa de água sanitária para 1 litro de água (utilize um pano ou borrifador).

Para produtos bem vedados, ainda há a opção de lavar com sabão e água corrente.



## EMBALAGENS DE CARNE

Em relação aos produtos in natura, como carnes vermelhas, peixes e frangos, o cuidado deve ser direcionado às embalagens nas quais esses produtos estão acondicionados

Ao chegar em casa deve-se abrir tais embalagens com cuidado e colocá-las no lixo

Após, devemos lavar as mãos com água e sabão para poder guardar as carnes em um recipiente que possa ser levado à geladeira ou ao freezer



As sacolas plásticas também merecem atenção, pois o vírus pode se aderir nas superfícies delas e lá permanecer por até três dias

Assim, o melhor a se fazer é descartá-las. O mesmo se aplica às compras que vierem acondicionadas em caixas de papelão. Nesse tipo de material o novo coronavírus consegue sobreviver por até um dia!



# ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS

- ESTEJA LIMPO E COM CABELOS PRESOS
- HIGIENIZE AS MÃOS ANTES DE MANUSEAR OS ALIMENTOS
- HIGIENIZE OS ALIMENTOS ADEQUADAMENTE
- EVITE FALAR, TOSSIR OU ESPIRRAR DURANTE O PROCESSO
- PROCURE MANTER SUA COZINHA LIMPA





## FIQUE EM CASA!

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE OU LIGUE:

- SECRETARIA DE SAÚDE DO CEARÁ  
<https://www.saude.ce.gov.br/>
- MINISTÉRIO DA SAÚDE  
<https://saude.gov.br/>
- UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ  
<http://www.uece.br/>
- DISQUE SAÚDE: 136
- TELESÁUDE 24HRS: 0800 275 1475