



GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO  
Secretaria da Saúde



## **NOTA TÉCNICA COVID-19 Nº 044/2020 - SESA/SSVS/GEVS/NEVISAT**

### **Orientações para adequação de ambientes e processos de trabalho de profissionais da segurança pública em face do novo coronavírus (Sars-Cov-2).**

Considerando que o SARS-CoV-2, causador da COVID-19, é um vírus de alta transmissibilidade, torna-se de extrema importância a adoção de medidas preventivas e de controle;

Considerando o cenário epidemiológico da pandemia de Doença pelo Coronavírus 2019 (COVID-19) e a situação de transmissão comunitária instaurada no Estado do Espírito Santo;

Considerando a Portaria MS nº 188, de 03 de fevereiro de 2020, por meio da qual o Ministro da Saúde declarou Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo Novo Coronavírus;

Considerando o Decreto Nº 4593 - R, de 13 de março de 2020, que decreta o estado de emergência em saúde pública no Estado do Espírito Santo e estabelece medidas sanitárias e administrativas para prevenção, controle e contenção de riscos, danos e agravos decorrentes do surto de coronavírus (COVID-19) e dá outras providências;

Considerando o Decreto nº 4599-R, de 17 de março de 2020, que dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública decorrente do coronavírus (COVID-19) em diferentes áreas, incluindo a realização de eventos públicos com aglomeração de pessoas e estabelece a possibilidade de trabalho remoto para servidores públicos nos grupos de risco, e dá outras providências;

Considerando o Decreto nº 4629-R, de 15 de abril de 2020, que dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública decorrente do coronavírus (COVID-19) de redução de circulação e aglomeração de servidores públicos nos órgãos e entidades do poder executivo estadual, incluindo revezamento, concessão de férias e medidas preventivas para servidores com síndromes gripais e/ou que tem contato com casos suspeito ou confirmado para COVID-19, bem como para servidores que voltaram de viagens internacionais e dá outras providências;



O Núcleo Especial de Vigilância em Saúde do Trabalhador, da Secretaria Estadual de Saúde, em conformidade com as orientações do Ministério da Saúde e outros estudos técnicos, recomenda que profissionais da Segurança Pública adotem as seguintes medidas preventivas durante o período de emergência decorrente do COVID-19, no Estado do Espírito Santo:

### **1. CHEGADA AO TRABALHO**

Ao chegarem ao trabalho os agentes de segurança devem:

- Estar utilizando máscara (desde a saída da residência até a chegada ao local de trabalho);
- Higienizar as mãos ao adentrarem no serviço. A higienização deve ser feita com água e sabão líquido ou, na impossibilidade, utilizar álcool em gel a 70%;
- Higienizar marmitas ou outros produtos trazidos de casa, antes de guardá-los em espaços de uso comum. A higienização deve ser feita com álcool a 70%;
- Realizar a troca de uniforme ou de roupas específicas separadas para a realização das atividades;
- Levar para o trabalho somente pertences pessoais indispensáveis à realização das atividades.

### **2. ORIENTAÇÕES PARA GESTORES**

A preparação e organização do ambiente de trabalho, bem como a adequada comunicação aos trabalhadores sobre os riscos da doença e formas de impedir a sua disseminação são etapas fundamentais para que as medidas de prevenção a COVID-19 sejam cumpridas de forma satisfatória.

Além das orientações abaixo, os gestores devem conhecer e cumprir as orientações emitidas pelas autoridades sanitárias federais, estaduais e municipais, promovendo medidas de controle e segurança aos trabalhadores e usuários do serviço.

#### **Recomendamos:**

- Informar e divulgar aos agentes de segurança sobre as medidas de prevenção a COVID19, por meio de cartazes, rede social ou outras fontes de divulgação;



- Providenciar e manter próximo aos lavatórios, em quantidade suficiente, sabão líquido, papel toalha para lavagem e enxugo das mãos e lixeira que dispense o contato manual, bem como fornecer e repor álcool gel a 70% para descontaminação das mãos nos locais desprovidos de lavatórios;
- Distribuir álcool a 70% em pontos estratégicos e de fácil acesso a todos os agentes de segurança, inclusive para serem levados em atividades externas;
- Manter, preferencialmente, a ventilação natural do ambiente de trabalho, providenciando o destravamento e abertura de portas e/ou janelas;
- Atuar de forma rápida no afastamento de trabalhadores com síndrome gripal (um ou mais dos seguintes sintomas: tosse, coriza, dor de garganta, com ou sem febre), cumprindo as recomendações das autoridades sanitárias, orientando-os a buscarem os serviços de saúde que são referências para atender casos suspeitos da COVID-19;
- Fornecer Equipamentos de Proteção Individual (EPI) adequados, em quantidade suficiente e de acordo com as atividades desenvolvidas, para reduzir o risco de contaminação e orientar os trabalhadores sobre o uso adequado, conforme descrito no Anexo I.
- Instalar barreiras físicas em locais de atendimento ao público, utilizando material como vidro, acrílico ou outros materiais que permitam fácil higienização e garantam a proteção dos agentes de segurança. Na impossibilidade de manter o distanciamento de 1,5 metros entre trabalhadores e usuários do serviço, o trabalhador deve associar o uso da máscara com o uso de protetor facial (*Face Shield*);
- Manter especial atenção aos grupos de risco (portadores de doenças vasculares ou respiratórias crônicas, imunossuprimidos, gestantes, lactantes, idosos entre outros) adotando medidas de redução da exposição, considerando as determinações e alternativas previstas em decretos estaduais vigentes;
- Ampliar a frequência de limpeza e desinfecção de áreas comuns, utilizando preferencialmente a varredura úmida (com esfregão ou pano) para evitar suspensão de partículas e intensificar a higienização dos sanitários, utilizando os produtos aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA (ver orientações do Anexo II);



- Intensificar a rotina diária de limpeza e desinfecção de superfícies, móveis, equipamentos e outros objetos do ambiente de trabalho (pisos, balcões, mesas, teclados, mouses, celulares, telefones fixos, corrimões, equipamentos, cadeiras, puxadores, maçanetas, entre outros), utilizando álcool a 70% ou desinfetantes aprovados pela Anvisa (ver orientações do Anexo II);
- Providenciar a higienização interna das viaturas após a jornada de trabalho;
- Priorizar o uso de embalagens descartáveis e fechadas para acondicionar alimentos e bebidas, em locais em que os mesmos forem fornecidos pela instituição. Deve ser proibido o compartilhamento de utensílios de uso pessoal;
- Manter higienização diária de alojamentos e salas de descanso, quando houver com ambiente com ventilação natural e distanciamento de 2 metros entre as camas ou cadeiras;
- Garantir canais de escuta e apoio psicossocial aos trabalhadores;
- Suspender reuniões, solenidades ou outras atividades que promovam aglomeração. Na impossibilidade de suspender a atividade, esta deve ser feita, preferencialmente, ao ar livre ou ambiente ventilado e mantendo o distanciamento de pelo menos 1,5m entre os trabalhadores;
- Adotar medidas administrativas para diminuir a aglomeração de pessoas, como:

#### **a) Trabalhadores**

- Organizar revezamentos, escalas diferenciadas de trabalho, teletrabalho, entre outras medidas, conforme autorizadas nos decretos estaduais vigentes, além de promover a redução do número de trabalhadores nos horários e locais de maior circulação de pessoas;
- Organizar o funcionamento dos refeitórios em horários escalonados e ampliar o espaço entre mesas e cadeiras nos locais de refeição e demais postos de trabalho, mantendo uma distância de 2 metros entre estes móveis para que possibilite um espaço de circulação e garanta um distanciamento dos trabalhadores de no mínimo 1,5 metros.



## **b) Usuários**

- Substituir, sempre que possível, o atendimento presencial ao público por serviços online ou por telefone;
- Manter espaços específicos para atendimento ao público e, se necessário, limitar o número máximo de pessoas no ambiente;
- Delimitar assentos ou marcações de espaço no chão que garantam o distanciamento de pelo menos 1,5 metros entre os usuários e/ou entre usuários e trabalhadores;
- Reduzir o tempo de atendimento, sempre que possível.

## **3. ORIENTAÇÕES PARA TRABALHADORES**

### **2.1 – Orientações Gerais**

Os trabalhadores devem manter todos os cuidados gerais frente à pandemia por COVID-19 em relação à higienização dos ambientes, assim como os cuidados de higiene pessoal e distanciamento social.

As orientações gerais são as mesmas divulgadas à população e que devem ser intensificadas nos ambientes de trabalho e tornarem-se hábitos diários na prevenção da COVID-19.

- Realizar a limpeza adequada e frequente das mãos com sabão líquido e água ou, na impossibilidade, utilizar álcool em gel a 70% conforme orientações contidas nos anexos III e IV;
- Não utilizar acessórios de uso pessoal e adornos (brincos, colares, pulseiras, anéis, relógios e outros), uma vez que estes aumentam o risco de contaminação;
- Manter as unhas cortadas e, se for o caso, manter os cabelos sempre presos;
- Quando necessário o uso de bolsas, mochilas ou crachás recomenda-se que sejam laváveis ou de fácil desinfecção;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar. Preferencialmente utilize um lenço descartável (descarte-o imediatamente após o uso) ou, na impossibilidade, espirre sobre um dos



braços flexionando o cotovelo de forma a cobrir nariz e boca. Se estiver utilizando a máscara ao espirrar, a mesma deve ser descartada quando molhada;

- ☐ Manter distanciamento de no mínimo 1,5 metros entre as pessoas;
- ☐ Higienizar, com água e sabão ou álcool a 70%, objetos pessoais e de trabalho que permanecem em contato frequente com mãos ou superfícies como telefone, óculos, teclado e mouse do computador, botões de elevador, maçanetas, corrimãos;
- ☐ Evitar compartilhar objetos de uso pessoal (como copos, talheres e toalhas) e de trabalho (como canetas e ferramentas). Se compartilhados, estes deverão ser lavados com água e sabão ou utilize álcool 70%;
- ☐ Não comparecer ao trabalho se apresentar sintomas gripais e procurar os serviços de saúde de referência para atendimento de casos suspeitos de Covid-19. Comunicar imediatamente o afastamento à chefia;
- ☐ Evitar cumprimentar pessoas e colegas de trabalho com aperto de mãos, abraços, beijos ou outras formas que promovam o contato físico.

## **2.2 – Orientações para atividades externas**

### **a) uso de viaturas ou outros veículos utilizados durante a jornada de trabalho:**

- ☐ Higienizar as partes internas do veículo com álcool a 70%, notadamente onde o motorista e passageiros coloquem as mãos, como maçanetas (internas e externas), chaves, acionadores de aberturas e fechamento de janela, cintos de segurança, volante, cambio, freio de mão, painel, botões de rádio, antes da utilização do veículo;
- ☐ Após a desinfecção do veículo, lave suas mãos ou utilize álcool a 70%;
- ☐ A limpeza do rádio comunicador deve ser feita, preferencialmente, com álcool a 70%;
- ☐ Seguir as recomendações gerais de limpeza e higienização já padronizadas pela Instituição;
- ☐ Manter as janelas ou portas abertas para renovação do ar interno;



## **b) Abordagem policial**

- Em atividades que envolvam o contato físico (contato com mucosa e pele não íntegra) e manuseio de pertences pessoais de suspeitos (carteiras, documentos, bolsas) recomenda-se usar luvas descartáveis. As mesmas devem ser trocadas e descartadas em local adequado ao final de cada abordagem, com posterior lavagem de mãos. Se não houver tempo hábil para calçar as luvas, as mãos devem ser higienizadas imediatamente após a abordagem, com água e sabão e álcool a 70%;
- Caso o agente de segurança seja exposto a agentes biológicos (contato de sangue ou secreção do usuário/cidadão sobre a pele não íntegra, boca, ou olhos do agente de segurança) deve procurar um serviço de saúde para ser avaliado e orientado sobre a conduta pós-exposição a agentes biológicos.
- Manter, sempre que possível, e quando as circunstâncias permitirem, distanciamento de 1,5 metros da pessoa que está sendo abordada.

## **c) Equipamento de Proteção Individual (EPI)**

Os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) devem ser fornecidos de acordo com o risco e o tipo de atividade a ser realizada.

Recomenda-se o uso de:

- Máscara facial (para a maioria dos casos);
- Máscara e luvas descartáveis (em situações de maior exposição a riscos biológicos);
- Outros equipamentos de proteção padronizados para a função.

Os agentes de segurança devem ser orientados sobre o uso, descarte e guarda dos EPIs, conforme descrito no anexo I.

## **d) Ao final do serviço**

- Higienizar as mãos com água e sabão (preferencialmente) ou álcool 70%
- Descartar corretamente os EPIs;



GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO  
Secretaria da Saúde



- Ao chegar ao alojamento/vestiário, trocar de roupa e colocar todo o fardamento, coturno e equipamentos em sacolas plásticas para serem levadas para casa para serem devidamente higienizados;
- Ao chegar a casa, retirar o calçado do lado de fora ou em local reservado (área suja).
- Não manter contato físico com as pessoas no interior da casa, dirigindo-se a uma área de serviço para depositar as sacolas com o fardamento e demais equipamentos, colocando-os fora do alcance das crianças;
- Não sentar, se deitar, se alimentar ou abraçar familiares antes de tomar banho e realizar a troca de roupa;
- Fazer a higienização dos equipamentos com álcool 70% e a lavagem normal do fardamento;
- Realizar a lavagem e higienização das máscaras de tecido, conforme orientações do Anexo I.

*Profissionais da segurança pública que realizam atividades de assistência a saúde devem, também, seguir as orientações para profissionais de saúde contidas nas notas técnicas da Anvisa e Secretaria Estadual de Saúde.*

*Reitera-se que estas são as recomendações informadas por evidências disponíveis até a presente data e estão sujeitas a revisão mediante novas publicações e estudos científicos, durante a vigência da pandemia.*

**Liliane Graça Santana**

Chefe do Núcleo Especial de Vigilância em Saúde do Trabalhador – NEVISAT

**Natália Maria de Souza Pozzatto**

Técnica do NEVISAT

**Thais Varanda Dadalto Silva**

Técnica do Nevisat





GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO  
Secretaria da Saúde



## REFERÊNCIAS:

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **NOTA TÉCNICA Nº 04/2020 GVIMS/GGTES/ANVISA. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (covid-19).** Brasília, 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Página Coronavírus – COVID-19.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>. Acesso em 16 de abril de 2020.

BAHIA, COE – Saúde. **Nota Técnica nº 53** de 06 de abril de 2020. Orientações Gerais para Gestores, Empregadores e Trabalhadores e Trabalhadoras no Enfrentamento da Pandemia da COVID-19 (infecção pelo SARS-CoV-2) no estado da Bahia. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/NT-n-53-de-06.04.2020Orientacoes-Gerais-Trabalhadores-no-enfrentamento-a-pandemia.pdf>. Acesso em: 14 de abril de 2020.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA. **Medidas preventivas dos profissionais de segurança pública para minimizar os efeitos riscos de contaminação pelo COVID-19.** Disponível em: <https://paraiba.pb.gov.br/diretas/secretaria-da-seguranca-e-defesasocial/arquivos/apostila-covid-19.pdf>. Acesso em 10 de maio de 2020.

POLÍCIA MILITAR DO ESPÍRITO SANTO. **Boletim Especial do Comando Geral nº 012**, de 23 de março de 2020.

POLÍCIA MILITAR DO ESPÍRITO SANTO. **PORTARIA nº 818-R**, de 17 de abril de 2020.

SALVADOR. Prefeitura de Salvador. Secretaria da Saúde do Município. Diretoria Geral de Vigilância à Saúde. Centro de Referência em Saúde do Trabalhador de Salvador. **Nota Técnica nº 002/2020:** Orientações aos trabalhadores e empregadores. Março de 2020.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO. **Plano Estadual de Prevenção e Controle do SARS COV2 (COVID-19).** Vitória/ES: 2020.

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO. **Vigilância em Saúde.** Disponível em [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia\\_em\\_saude/](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/). Acesso em: 15 de abril de 2020.



## **ANEXO I – ORIENTAÇÕES SOBRE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL**

### **1- Máscara facial**

#### **1.1 Cuidados para o uso correto de máscaras descartáveis:**

- O profissional deve colocar a máscara cuidadosamente para cobrir a boca e o nariz e ajustar com segurança para minimizar os espaços entre a face e a máscara;
- Evitar tocar na parte da frente da máscara, removendo-a sempre pelas tiras laterais;
- Após a remoção, deve-se realizar a higiene das mãos;
- Descartar imediatamente a máscara após a remoção, não sendo permitido reutilizar máscaras descartáveis;
- Substituir a máscara por uma nova máscara limpa e seca após 3 horas de uso ou assim que a antiga se tornar suja ou úmida.

#### **1.2 Cuidados para o uso correto de máscaras de tecido:**

- O uso da máscara caseira é individual. É recomendável que cada pessoa tenha em torno de 5 (cinco) máscaras para uso;
- Não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada;
- Fazer a adequada higienização da mão com água e sabão ou álcool a 70% antes de colocar a máscara e certificar-se se que ela está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
- Evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara.
- O trabalhador deve colocar a máscara cuidadosamente para cobrir a boca e o nariz e ajustar com segurança para minimizar os espaços entre a face e a máscara;
- Evitar tocar na parte da frente da máscara, colocando e removendo-a sempre pelas tiras laterais;
- Após a remoção ou sempre que tocar inadvertidamente em uma máscara usada, deve-se realizar a higiene das mãos, com água e sabão ou álcool a 70%;



- Substituir a máscara por uma nova máscara limpa e seca, assim que tornar-se úmida ou apresentar sujidade;
- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração, desgaste ou funcionalidade comprometida;
- Não utilizar a máscara por mais de três horas.

#### Higienização:

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais que 30 (trinta) lavagens.

- A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- Lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- Deixar de molho em uma solução de água com água sanitária (diluir duas colheres de sopa de água sanitária em um litro de água), ou outro desinfetante equivalente, de 20 a 30 minutos;
- Enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- Evite torcer a máscara com força e deixe-a secar;
- Passar com ferro quente;
- Garantir que a máscara não apresente danos (menos ajuste, deformação, desgaste, etc.), ou você precisará substituí-la;
- Guardar em um recipiente fechado.
- Caso você possua máquina de lavar, pode programar o ciclo completo de lavagem (lavagem, enxague, secagem) de pelo menos 30 minutos com uma temperatura de lavagem de 60°C.

#### **2- Luvas de Procedimento:**

As luvas descartáveis devem ser utilizadas quando houver risco de contato das mãos do profissional com sangue, fluidos corporais, secreções, excreções, mucosas, pele não íntegra e artigos ou equipamentos contaminados.



GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO  
Secretaria da Saúde



#### **Cuidados para o uso correto de luvas de procedimento:**

- Não tocar desnecessariamente superfícies com a luva, como celular, maçanetas e portas;
- Não devem ser utilizadas duas luvas, pois essa ação não garante mais segurança;
- Após o uso devem ser descartadas;
- O uso das luvas não substitui a lavagem das mãos;
- Proceder à higiene das mãos imediatamente após a retirada das luvas □ Não lavar, passar álcool em gel ou usar novamente o mesmo par de luvas
- Forma de retirar:
  - Retire as luvas puxando a primeira pelo lado externo do punho com os dedos da mão oposta
  - Segure a luva removida com a outra mão enluvada
  - Toque a parte interna do punho da mão enluvada com o dedo indicador oposto (sem luvas) e retire a outra luva.



## ANEXO II – ORIENTAÇÕES SOBRE DESINFECÇÃO DE OBJETOS E SUPERFÍCIES

Os produtos utilizados para desinfecção devem ser aprovados pela Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA) e devem ser seguidas todas as orientações, constantes nos rótulos dos produtos e na Ficha de Informação de Segurança para Produtos Químicos (FISPQ), como por exemplo, a forma de diluição, tempo de contato com a superfície, forma de aplicação, contraindicação e efeitos adversos quando em contato com a pele ou mucosa.

A Anvisa, por meio da nota técnica Nº 26/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA, recomenda quais são os produtos saneantes que podem substituir o álcool 70% na desinfecção de objetos e superfícies, durante a pandemia da COVID-19.

Ressaltamos que os produtos apresentados a seguir não devem ser utilizados para higienização das mãos.

### RELAÇÃO DE ATIVOS DE PRODUTOS ALTERNATIVOS AO ÁLCOOL 70% QUE PODEM SER UTILIZADOS PARA DESINFECÇÃO DE OBJETOS E SUPERFÍCIES:

- ☐ Hipoclorito de sódio a 0.5%
- ☐ Alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3.9%
- ☐ Iodopovidona (1%)
- ☐ Peróxido de hidrogênio 0.5%
- ☐ Ácido peracéticos 0,5%
- ☐ Quaternários de amônio, por exemplo, o Cloreto de Benzalcônio 0.05%4,9
- ☐ Compostos fenólicos
- ☐ Desinfetantes de uso geral com ação virucida.

### DESINFECÇÃO COM ÁGUA SANITÁRIA OU ALVEJANTES

Devido ao fácil acesso e maior uso recomendamos a utilização de água sanitária ou alvejantes, desde que sejam obedecidas as orientações de diluição preconizadas pela ANVISA.

Diluição:

- ☐ Água sanitária: diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em um litro de água.
  
- ☐ Alvejante comum: diluir 1 copo (200 ml) de alvejante em 1L água.

Tempo de contato: 10 minutos



GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO  
Secretaria da Saúde



DEVE SER PROIBIDO:

- vassouras e esfregões secos, pois as partículas contaminadas podem ser veiculadas no ar e atingir outras superfícies e objetos;
- nebulizadores, termonebulizadores ou frascos de spray com propelente (substância capaz de impulsionar o produto para fora). Deve ser utilizado frasco de aperto simples.

CUIDADOS:

- a) **Álcool:** Por ser inflamável, recomenda-se que ao passar o álcool 70% se evite ficar perto de fonte de fogo, como fogão, fósforos, isqueiros, entre outros, devido ao risco de queimaduras.
- b) **Hipoclorito de Sódio:** Por ser um produto corrosivo, pode levar a oxidação de superfícies metálicas. Deve ser usado imediatamente após o preparo e não deve ser misturado com outros produtos. Pode causar lesões em pele e olhos se não forem adotadas as medidas de proteção individual.

**ANEXO III: Lavagem Correta das Mãos**

# HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

## Higienização Simples das Mãos



**1.** Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



**2.** Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



**3.** Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



**4.** Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



**5.** Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



**6.** Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



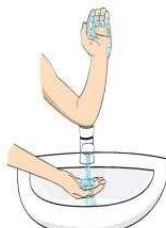
**7.** Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



**8.** Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



**9.** Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



**10.** Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



**11.** Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.

**ANEXO IV – Higienização das Mãos com Preparação Alcoólica**

# HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

**Higienização das Mãos com preparações alcoólicas  
(Gel ou Solução a 70% com 1-3% de Glicerina)**



**1.** Aplique na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



**2.** Friccione as palmas das mãos entre si.



**4.** Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.

**3.** Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



**5.** Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos.



**6.** Friccione o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



**7.** Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita (e vice-versa), fazendo um movimento circular.



**8.** Friccione os punhos com movimentos circulares.



**9.** Friccionar até secar. Não utilizar papel toalha.