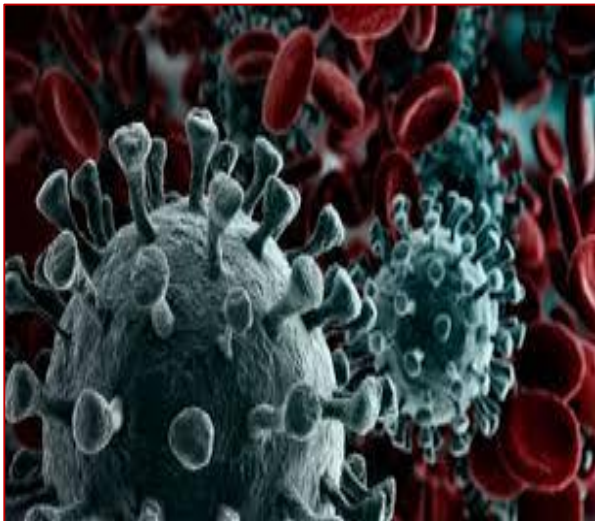


**ORIENTAÇÕES PARA MOTORISTAS  
POR APLICATIVOS E TÁXIS  
NA PREVENÇÃO DA COVID-19**






Esta cartilha digital foi produzida para auxiliar motoristas por aplicativos e táxis na prevenção da **COVID-19**.

O material foi organizado por professores da Escola de Enfermagem da FURG, baseado em dados científicos nacionais e internacionais atualizados e nos Protocolos do Ministério da Saúde do Brasil.

13/ABRIL/2020

# COVID 19

- É a doença causada pelo novo coronavírus, que ainda está em fase inicial de pesquisas.
- Os principais sintomas são: febre maior ou igual a 37,8 °C, tosse seca, fadiga ou cansaço, dificuldade para respirar, mal estar e dores no corpo. 
- Uma parte dos pacientes também apresenta: obstrução nasal, coriza, perda da capacidade de sentir o cheiro e sabor. Alguns casos podem ter diarreia.
- Muitas pessoas têm apenas febre baixa e fadiga leve. 
- Em média, 7 dias após ter se infectado a pessoa começa a apresentar sintomas.
- É possível que em média 4 dias após se infectar pelo vírus, a pessoa já comece a transmitir para os outros, mesmo sem apresentar sintomas 

(BRASIL, 2020; ZHANG, 2020).

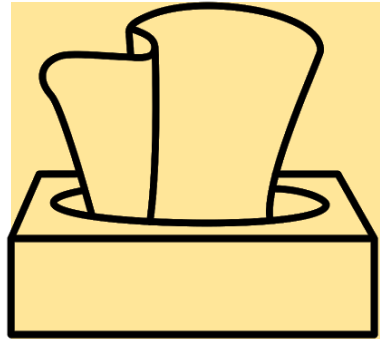
# TRANSMISSÃO

- As vias principais de transmissão são: **gotículas de saliva e aerossóis**, ou seja, gotas invisíveis que ficam no ar quando a pessoa fala, tosse ou espirra a menos de 1 a 2 metros de distância de você.
- O vírus pode ficar suspenso no ar de um ambiente fechado por até 3 horas.
- Pode ser transmitida também se você tocar em objetos ou superfícies contaminadas por outras pessoas e depois colocar as mãos, sem lavar, na boca, nariz ou olhos.
- Outra via de transmissão é por **contato** pessoal próximo, como toque ou aperto de mão.

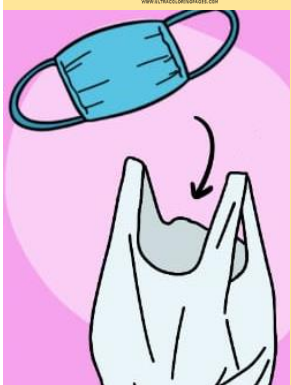


(BRASIL, 2020; ZHANG, 2020).

# MATERIAL DE USO DIÁRIO PARA TER NO CARRO:



- Rolo de papel toalha
- Frasco de álcool gel 70%
- Borrifador com solução sanitária



- Saco plástico para colocar as máscaras usadas
- Máscaras suficientes para troca a cada 2 horas
- Caixa com tampa para colocar o dinheiro



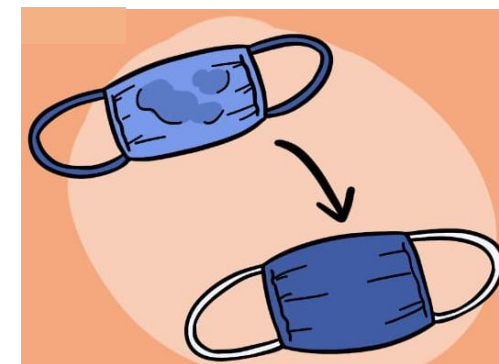
**ATENÇÃO: NÃO SAIA DE CASA SE APRESENTAR SINTOMAS**

# ANTES DE INICIAR A VIAGEM

✓ Considerar que o carro está contaminado por fora. Então após segurar a maçaneta, entre no carro e higienize as mãos, depois feche a porta.



✓ Se utilizar máscara de tecido caseira, trocar a cada 2 horas ou antes, se estiver úmida.



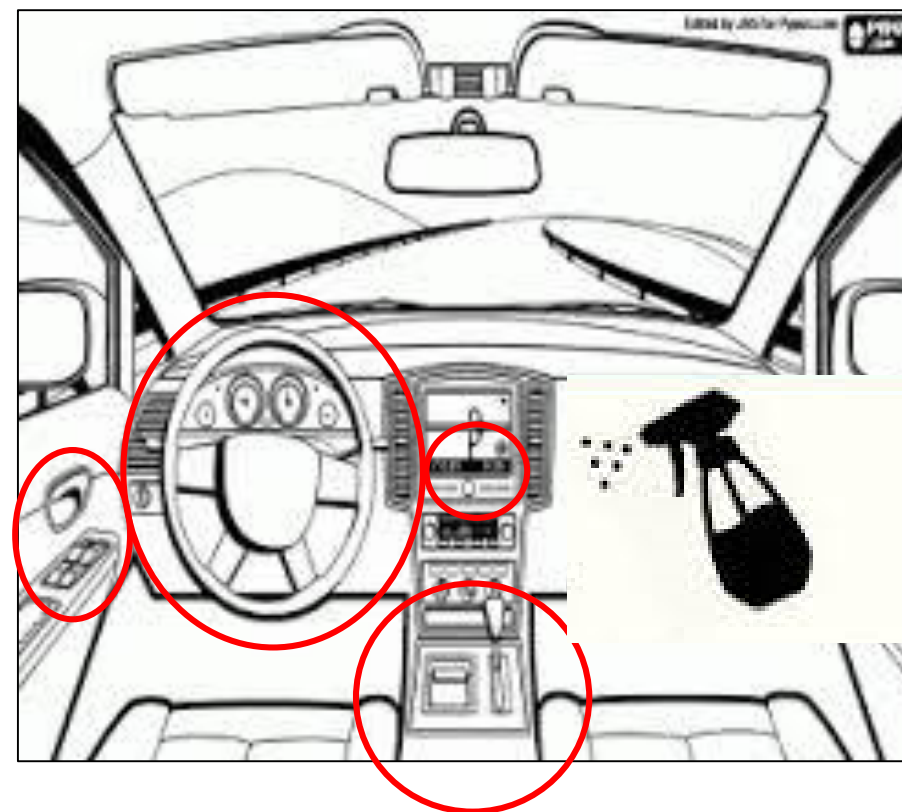
✓ Utilize óculos de proteção se achar necessário lembrar de não colocar as mãos nos olhos.



# ANTES DE INICIAR A VIAGEM

✓ Limpe com álcool gel ou solução sanitária passando o papel toalha: no volante, freio de mão, alavanca de marcha, maçaneta interna da porta, controles dos vidros e do rádio.

\*Solução sanitária: Medida de 2 colheres de sopa de água sanitária para um borrifador simples com meio litro de água.



# ANTES DE INICIAR A VIAGEM

✓ Peça ao passageiro que higienize as mãos com álcool gel logo ao entrar no carro.



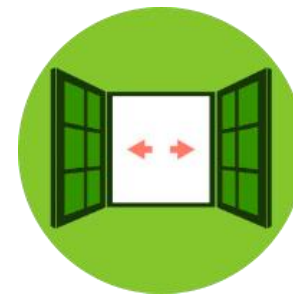
✓ Se precisar guardar bagagem no porta-malas, higienize as mãos após o manuseio





# DURANTE A VIAGEM

✓ Mantenha os vidros parcialmente ou totalmente abertos durante a viagem.



✓ Durante toda pandemia evite ligar os aparelhos de ar do carro, pois são difíceis de higienizar por dentro.



✓ Evite falar muito para não umedecer a máscara.



✓ Recomendações para o uso de máscara:

<https://mundodoautomovelparapcd.com.br/ar-condicionado-automotivo/>

<http://noticias.ufsc.br/2020/04/coronavirus-especialistas-da-ufsc-ensinam-a-fabricar-mascaras-caseiras-seguras/>

**Mantenha a máscara cobrindo o tempo todo nariz e boca.**



**Evite tocar na máscara durante o uso. Se precisar de ajustes, faça-o pelas presilhas laterais e com as mãos lavadas.**







@Silacinnamon

**Lave as mãos antes de retirar ou colocar a máscara, e puxe-a sempre pela parte que prende na orelha. Incline o corpo para a frente, ao retirar a máscara, evitando o contato da parte externa com seu rosto.**



# DEPOIS DA VIAGEM

- ✓ Depois de segurar o dinheiro, lave as mãos ou use álcool gel.
- ✓ A caixa com o dinheiro deve permanecer tampada. 
- ✓ Quando parar para o lanche, usar o banheiro ou descartar o lixo, lave as mãos com sabão. 
- ✓ Depois de cada corrida, limpe com álcool gel ou solução sanitária passando o papel toalha descartável nos locais onde os passageiros possam ter tocado as mãos: maçaneta do vidro, cinto de segurança, bancos e alça de teto. 
- ✓ Mantenha o ambiente arejado mesmo após a saída dos passageiros. 
- ✓ Ao chegar em casa, faça o protocolo de higiene

<https://www.istockphoto.com/br/vetor/desenho-de-caixa-de-sapato-tr%C3%AAs-perspectivas-gm900006090-248337870>



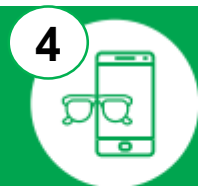
**AO VOLTAR PARA CASA, NÃO TOQUE EM NADA ANTES DE SE HIGIENIZAR**



**TIRE OS SAPATOS**



**DEIXE BOLSA, CARTEIRA E CHAVES EM UMA CAIXA NA ENTRADA DA CASA**



**LIMPE SEU CELULAR E OS ÓCULOS COM SABÃO E ÁGUA OU ÁLCOOL 70%**



**LIMPE AS EMBALAGENS QUE TROUXE DE FORA ANTES DE GUARDAR**



**TIRE A ROUPA E COLOQUE-A EM UMA SACOLA PLÁSTICA NO CESTO DE ROUPAS**



**HIGIENIZE AS MÃOS PARA PREPARAR SEU BANHO**



**TOME BANHO! SE NÃO PUDER, LAVE BEM TODAS AS ÁREAS EXPOSTAS, COMO MÃOS, PUNHOS, ROSTO E PESCOÇO**

Após o banho, finalize seus cuidados, higienizando a máscara caseira de tecido:

Coloque a máscara numa solução de desinfecção imediatamente após retirá-la, ou coloque-a com cuidado numa sacola plástica (que será descartada) bem fechada até que possa lavá-la.



@rncovidsolidariedade

9. O processo de desinfecção consiste em mergulhar a máscara durante 15 minutos numa solução de água sanitária (pode diluir, de 4 a 10 vezes, uma água sanitária comercial que tem de 2,0% a 2,5% de cloro ativo.)



Enxague bem, deixe secar por completo e passe a ferro quente para poder reutilizar.



@SilaCinnamon

@rncovidsolidariedade



Observação: máscaras caseiras não devem ser utilizadas por profissionais em substituição aos EPIs

# Referências:

- ZAHNG,Wenhong. **Manual de Prevenção e Controle do COVID-19 segundo doutor Wenhong Zhang.** Polo Books. 1ª edição. São Paulo. China Plataforma Digital. São Paulo. 2020.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Departamento de Atenção Hospitalar, Domiciliar e de Urgência. **Protocolo de manejo clínico da Covid-19 na Atenção Especializada** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Especializada à Saúde, Departamento de Atenção Hospitalar, Domiciliar e de Urgência. – 1. ed. rev. – Brasília : Ministério da Saúde, 2020.
- Brasil. Ministério da Saúde. **Boletim Epidemiológico nº 4.** Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/21/2020-02-21-Boletim-Epidemiologico03.pdf> Acesso em 10/04/2020.
- Prefeitura do Rio de Janeiro. Medidas de Prevenção e Controle ao **Covid-19.Protocolos ao chegar em casa.** 2020. Disponível em: [www.rio.rj.gov.br/web/vigilanciasanitaria/exibeconteudo?id=11044464](http://www.rio.rj.gov.br/web/vigilanciasanitaria/exibeconteudo?id=11044464)

**AUTORES:** Profa. Dra. Enfa. Deise de Oliveira Ribeiro, Profa. Dra. Enfa. Stella Minasi de Oliveira, Profa. Dra. Enfa. Pâmela Kath de Oliveira Nornberg e Prof. Dr. Enf. Alessandro Marques dos Santos – Docentes da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande – FURG.