



Protocolo de higiene de **SAÍDA E RETORNO AO LAR**

PROTOCOLO DE HIGIENE DE SAÍDA E RETORNO AO LAR

Antes de sair de casa, verifique como está a sua condição de saúde. Apenas vá para o trabalho presencial se você se sente bem e não há qualquer suspeita de que possa estar contaminado por Covid-19. Na dúvida, faça home office e procure orientação médica.

Procure utilizar calçado fechado e calça comprida. Se tiver cabelos compridos, que estejam presos. Procure utilizar apenas alguns pares de calçados no dia-a-dia e deixe-os separados dos demais, sem contaminar o ambiente domiciliar, preferencialmente do lado de fora ou na entrada da casa. Leve consigo a menor quantidade de objetos possível. Se viável, deixe no carro objetos que são usados somente no trabalho, que não são necessários em casa.

Quanto a artigos de inverno que não poderão ser lavados diariamente, também orienta-se deixar no carro, sempre que possível. Quando for necessário levar para casa, colocar com bastante atenção, dentro de saco bem fechado e colocá-lo no sol. Guarde-o no saco e aguarde 7 dias para uso. Preferencialmente usar para isso saco de pano (com a trama bem fechada) ou papel, que permitem respirar. Esta é uma opção mais adequada a objetos que possam ter algum grau de umidade, como casacos ou mesmo para sapatos, que podem ficar com mal cheiro quando acondicionados em saco plástico.

Antes de sair de casa, procure estar alimentado e faça o mínimo de refeições fora, tentando, sempre que possível, comer no seu domicílio, após banhar-se. Caso necessite se alimentar durante o expediente, procure levar os seus alimentos. Se necessário comprar, procure locais com bom aspecto de higiene e na modalidade *take away*.

Procure também ir ao banheiro ainda em casa. Caso necessário fazer uso fora do domicílio, utilize apenas banheiros que estejam com aspecto favorável. Ressalta-se a necessidade de apertar a descarga com o vaso sanitário fechado.

Para facilitar a higienização no retorno, antes de sair de casa, o telefone celular preferencialmente deverá ser embalado em plástico-filme ou em algum tipo de embalagem plástica que permita o seu manuseio. Após sair de casa, prefira utilizar o celular em viva-voz, ou mantê-lo longe da boca.

Prepare as suas máscaras de pano antes de sair de casa, colocando-as em um recipiente limpo, para serem utilizadas depois, e levando um recipiente para depósito das máscaras que serão lavadas. Antes de sair de casa, coloque a sua máscara com as mãos limpas e a ajuste bem. Afirme para você mesmo a intenção de deixar as suas mãos longe da face durante todo o uso da máscara. Para saber mais sobre dicas sobre uso da máscara, higienização e como não embaçar os seus óculos com ela, acesse o [PROTOCOLO DE USO DE MÁSCARA](#) e assista ao [VÍDEO SOBRE O USO DE MÁSCARA](#).

PREPARE A CASA PARA O SEU RETORNO

A casa poderá ser preparada para o retorno deixando à porta um balde para colocar os objetos pessoais a serem limpos, preparando o banheiro com box aberto, toalha limpa, roupa limpa para a saída do banho, e um balde com água e sabão para colocar as roupas usadas.

Durante o exercício da função externa, procure manter-se limpo, evitando encostar em pessoas e coisas, como paredes e assentos públicos. Mantenha as mãos limpas, higienizando com álcool em gel a 70% ou lavando com água e sabão, mas considere que em algum momento elas possam ter sido contaminadas e, por isso, nunca as leve ao rosto. Caso seja necessário pôr a mão na face, limpe-as previamente.

RETORNO PARA CASA

Antes de entrar em casa, aplique álcool em gel nas mãos. Coloque objetos pessoais no balde reservado. Retire toda a roupa e coloque-a no balde com água e sabão.

Ligue o chuveiro e banhe-se. O banho deverá contemplar os cabelos e ser abundante em água e sabão. Mantenha as unhas curtas e higienize-as bem.

Após o banho, certifique-se de limpar o registro do chuveiro, o tubo de xampu, o frasco de álcool em gel e todas as maçanetas e locais tocados. Apenas se necessário, higienize os sapatos e a área de entrada da casa. Ressalta-se que os sapatos devem ficar em área isolada dos demais calçados. Procure usar sempre o mesmo par, evitando mais contaminação, haja vista a dificuldade de limpá-los.

Após essa limpeza, lave bem as mãos e desfrute o descanso da sua casa limpa.



PODER JUDICIÁRIO
de Santa Catarina