

COVID-19: CHEGOU A HORA DA TRANSFORMAÇÃO

Repensando pequenos hábitos de higiene doméstica e dos alimentos



Perante a pandemia de Coronavírus (COVID-19) que está prejudicando todos os aspectos de nossas vidas, e de maneira especial em função do isolamento domiciliar imprescindível que nos determina um novo modo de viver, desde o trabalho home office à novas maneiras de se relacionar, vamos refletir na mudança de nosso cuidado com a higiene da casa e dos alimentos.

Uma casa limpa e alimentação adequada são primordiais para manter nossa saúde em ótimas condições, sem esquecer as medidas de higiene necessárias para evitar contaminações.

Sugestões de limpeza dentro de casa e alimentos para evitar o contágio:

Casa na prática:

- Chegando em casa, tire os sapatos. Não circule com sapato sujo dentro de casa;
- Antes de entrar pra valer na casa, coloque tudo o que você trouxe da rua em um cantinho já separado para isso;
- Chegou da rua, tire a roupa da rua, tome um banho e coloque a roupa de casa;
- Janelas sempre abertas, deixar bem arejado;
- A última pessoa a usar o banheiro, por exemplo, depois de toda família ter tomado banho, usar um multiuso, um desinfetante, limpar a pia, limpar a maçaneta, maçaneta do box, assim deixamos tudo pronto para a família usar novamente.

Alimentação na prática:

- Antes de colocar os insumos nos armários ou despensa, limpe as embalagens com álcool 70%;
- Retire frutas, verduras e legumes de suas embalagens originais e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira, higienize antes e organize em potes ou sacos para refrigeração;
- Carnes congeladas lavem ou troque de embalagem por outra adequada.



Agora que o tempo nos oferece uma pausa, sem trânsito, sem escolas, sem parques, sem restaurantes ou lanchonetes, podemos refletir sobre como nos manter mais saudáveis.