

CORONAVÍRUS: COMO LIMPAR SUPERFÍCIES? QUAL PRODUTO USAR?



O novo coronavírus (Sars-CoV-2) fez muitos reforçarem os hábitos de limpeza tanto com a casa como com objetos de uso pessoal, como roupas e celulares. E, inevitavelmente, as dúvidas começaram a surgir: qual produto é mais eficaz para matar o vírus? Quantas vezes devo limpar minha casa? Posso limpar o quarto de alguém que está doente? Como devo fazer isso?

Para João Prats, infectologista da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo, os cuidados com a casa de quem está se isolando e não tem saído com frequência não precisam criar grandes preocupações. "O mais importante é lavar sempre as mãos e manter objetos pessoais limpos para evitar trazer o vírus para casa", afirma.

Igor Marinho, infectologista do Hospital das Clínicas da FMUSP (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo) e coordenador médico do hospital AACD, concorda. "É preciso reforçar a manutenção dos hábitos de higiene comuns, como manter mãos limpas e evitar tossir ou espirrar sem colocar o braço ou um lenço na frente, para evitar não só esse como vários tipos de vírus", diz.

ÁGUA SANITÁRIA É MELHOR QUE SABÃO?

Não. Na verdade, os dois produtos são capazes de "quebrar" a camada lipídica (uma espécie de gordura) que envolve e protege o vírus, anulando sua capacidade de infecção. Portanto, o uso de um ou de outro já é suficiente para limpar a casa e superfícies. O CFQ (Conselho Federal de Química) recomenda diluir 25 ml do produto em um litro d'água. Concentrações mais elevadas de água sanitária exigem luvas.

E MELHOR LAVAR COM ÁGUA E SABÃO OU DESINFETAR?

Tanto faz. Tanto a água com sabão como os desinfetantes comuns encontrados no mercado agem destruindo a camada de gordura que protege o interior do vírus, eliminando sua capacidade de infecção.

ÁGUA SANITÁRIA MATA O NOVO CORONAVÍRUS?

Sim. A água sanitária é composta basicamente de uma mistura de hipoclorito de sódio ou de cálcio e uma porcentagem de cloro. Essa combinação é suficiente também para eliminar o vírus das superfícies.

ÁLCOOL EM GEL MATA O NOVO CORONAVÍRUS?

Sim. Como dito anteriormente, o vírus tem seu material genético protegido por uma camada lipídica (uma espécie de gordura) que, quando entra em contato com o álcool em gel, é "quebrada", eliminando sua capacidade de infecção. Isso também acontece com o álcool líquido, mais utilizado na limpeza doméstica.

Mas atenção: o recomendado é utilizar a versão de álcool com concentrações entre 60% e 80%. Para saber a concentração do álcool, olhe a embalagem. A informação geralmente está escrita assim: 46° INPM. A sigla se refere a Instituto Nacional de Pesos e Medidas e o número diz a proporção da mistura entre água e álcool no produto (no exemplo acima, significa que ele possui 46% de álcool puro e 54% de água).

DESINFETANTE MATA O NOVO CORONAVÍRUS?

Sim. Como já falamos, o desinfetante, assim como o álcool 70% e a água sanitária, tem uma ação semelhante à da água e sabão no vírus, "quebrando" a camada de lipídios que o envolve e eliminando sua capacidade de infecção.

LIMPADOR MULTIUSO MATA O NOVO CORONAVÍRUS?

Sim. Como falamos anteriormente, produtos como álcool 70%, água sanitária e desinfetante são eficientes para "quebrar" a camada lipídica (espécie de gordura) que envolve o Vírus. Uma vez que isso aconteça, ele se torna incapaz de infectar qualquer pessoa.

QUANTAS VEZES POR SEMANA DEVO LIMPAR A CASA?

Sim, a ansiedade nos faz querer limpar cada cômodo da casa toda hora. Mas saiba que isso não é necessário. "Se você está mantendo o isolamento e não há circulação de pessoas pelo ambiente, não faz sentido higienizar o tempo todo", afirma João Prats. Portanto, manter a limpeza à rotina normal (de preferência uma vez por semana) já é o suficiente.

Por outro lado, se há circulação de pessoas que continuam trabalhando fora ou em áreas de risco (como hospitais), a limpeza precisa ser reforçada e feita mais vezes na semana. Nesse caso, de acordo com o infectologista, é indicado também criar uma "zona contaminada" na casa, deixando nesse ambiente sapatos, roupas e objetos que podem estar contaminados antes de entrar para os demais cômodos.

POSSO LIMPAR O QUARTO DE UMA PESSOA INFECTADA?

O ideal é que a própria pessoa infectada faça a limpeza do ambiente. Se isso não for possível, é preciso tomar alguns cuidados, como utilizar máscara na hora de entrar para fazer a higienização e se policiar para não colocar as mãos no rosto enquanto realiza a tarefa.

"Luvas podem ser usadas, mas, assim como a máscara, elas precisam ser descartadas após o uso para evitar infecção cruzada", alerta o infectologista Igor Marinho. Na hora de tirar o acessório, lembre-se: evite contato com a pele, coloque em um saco ou sacola plástica fechada antes de jogar no lixo e lave as mãos com água e sabão após todo o processo.

COMO LIMPAR A CASA QUANDO ALGUÉM ESTÁ INFECTADO COM O NOVO CORONAVÍRUS?

A limpeza pode ser feita normalmente, usando os produtos de limpeza comuns, como água e sabão, água sanitária e desinfetante. Mas, como dito anteriormente, o melhor é que o doente fique em um cômodo isolado, evitando contaminar as demais áreas da casa e, se possível, que ele mesmo realize a limpeza.

Se não for possível deixar um banheiro de uso exclusivo para a pessoa contaminada, é preciso limpar sempre após o uso pelo paciente. A limpeza também pode ser feita com produtos comuns e precisa ser reforçada, ou seja, com maior atenção para não deixar nenhuma superfície (nem mesmo as paredes) escapar.

O QUE FAZER COM O LIXO DE UMA PESSOA INFECTADA?

Ele deve ser retirado juntamente com o lixo comum da casa. Na hora do descarte, é preciso que ele seja fechado e só então colocado para retirada do serviço de limpeza pública.

Não é necessário usar luvas; o importante é evitar contato com o rosto durante a tarefa e lavar as mãos com água e sabão após o término, evitando encostar em superfícies enquanto isso não for feito.

DEVO LIMPAR A SOLA DOS SAPATOS COM ÁGUA SANITÁRIA?

Embora não seja contraindicado, mexer nas solas do sapato, mesmo que para limpá-las, pode aumentar suas chances de contaminação. "O melhor mesmo é deixar o sapato na entrada da casa, na 'área suja', e deixar um chinelo ou outro sapato para uso apenas nas áreas internas", afirma Igor Marinho.

COMO LIMPAR OS ÓCUIOS PARA EVITAR O NOVO CORONAVÍRUS?

Você pode usar um pano embebido em álcool ou até mesmo usar um limpa-vidros para a tarefa, que também é capaz de neutralizar o vírus. Deve-se limpar tanto as lentes como as hastes do objeto.

PRECISO DESINFETAR AS COMPRAS DO MERCADO? E AS SACOLAS PLÁSTICAS?

Embora algumas pessoas estejam fazendo isso, não é uma medida essencial. "É preciso que alguém tenha tossido ou espirrado muito em cima das compras para ter uma quantidade viável de vírus para a contaminação", afirma o infectologista João Prats.

No entanto, ele alerta que não é bom colocar as sacolas de compras em balcões ou mesas onde são preparados os alimentos ou as refeições são feitas. "Isso é uma recomendação de higiene básica, não apenas por conta do novo coronavírus", diz.

Sacolas plásticas também podem ser guardadas e reaproveitadas posteriormente. "O importante é sempre lavar as mãos após o manuseio desses objetos", afirma o especialista.

COMO LAVAR ALIMENTOS PARA EVITAR O NOVO CORONAVÍRUS?

Não há evidências que comprovem que o vírus pode ser transmitido dessa forma. Mas a higiene tanto das mãos antes do preparo como dos próprios alimentos é importante não apenas como forma de prevenção (já que o vírus é novo e aprendemos sobre ele todos os dias) como também para evitar outras doenças (como viroses e diarreia).

O recomendado pelas autoridades sanitárias é lavar os alimentos em água corrente e usar, quando possível, uma solução higienizadora para garantir a eliminação de microrganismos. Também é importante manter as superfícies de preparo e onde são feitas as refeições sempre limpas e higienizadas. Lembre-se ainda de manter a etiqueta respiratória e evitar tossir, espirrar e até mesmo falar em cima dos alimentos, evitando que se contaminem com as gotículas que saem da boca.

COMO LIMPAR O CELULAR?

O álcool em gel ou líquido a uma concentração de 70% já é suficiente para higienizar o aparelho. Mas atenção: é importante ter dois panos, um ligeiramente úmido com o produto e que pode ser usado em todo o aparelho; e outro seco para ser usado por cima e retirar o excesso do produto, se houver.

COMO DEVO LIMPAR MEU CARRO?

O mesmo álcool recomendado 70% recomendado para a limpeza doméstica e das mãos pode também ser usado no carro. O produto pode ser aplicado no volante, nas superfícies plásticas, nas borrachas, no câmbio e nos tecidos dos assentos (incluindo couro ou material sintético).

A dica é usar um pano de microfibra para evitar arranhões e também não soltar fios durante a limpeza. Também é importante evitar deixar o pano excessivamente molhado — o ideal é deixá-lo apenas úmido.

Por fim, vale usar um pano seco ao fim da limpeza para evitar deixar excesso do produto sobre as superfícies.

COMO HIGIENIZAR AS ROUPAS QUANDO CHEGO EM CASA?

O ideal é tirar a roupa antes de entrar em casa para evitar contaminação em outros objetos. Isso é especialmente importante se você trabalha em áreas com maior risco de exposição ao vírus, como hospitais e clínicas. A roupa retirada pode ser misturada às outras no cesto de roupa suja e lavada junto com outras peças.