



DICAS

Limpar a Casa

A DGS e a Deco Proteste ensinam a limpar todas as divisões para se livrar do vírus, porque não basta ficar em casa. Há que pegar nas luvas e na lixívia e limpar como deve ser.

Como?

O Clube, com base nas orientações da DGS, vem partilhar consigo a melhor forma de o fazer.

Lave as mãos, coloque luvas e vista uma roupa protetora	Lave maçanetas, interruptores e botões com água e detergente
As casas de banho devem ser limpas e desinfetadas com produtos que tenham detergente e desinfetante	O balde e esfregona que usar na cozinha e quartos deve ser diferente do da casa de banho. O chão é sempre o último a ser lavado
Tenha especial atenção à sanita. Utilize um produto com desinfetante e detergente	Na cozinha lave a loiça na máquina ou à mão, mas a uma temperatura elevada
Não agite a roupa da cama, ao removê-la. Deixe o quarto ao ar 2 a 3 horas e só depois faça a restante limpeza	A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que o material aguentar. O ideal é a 60º
Evite a utilização de aspiradores. Use panos e esfregonas húmidos	Passa a ferro, mesmo aquelas roupas que antes só dobrava. A base do ferro atinge temperaturas de tal maneira altas que a maior parte dos agentes patogénicos não sobrevivem

(Adaptado *In Observador*, 04/04/2020)



#Fiqueemcasa #Estamosjuntos