

# Refeições e higiene na nova normalidade

## Sabemos como se transmite a COVID-19...

De acordo com o CDC,<sup>1</sup> a COVID-19 transmite-se facilmente entre pessoas em contacto próximo (a cerca de 2 metros), através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala.

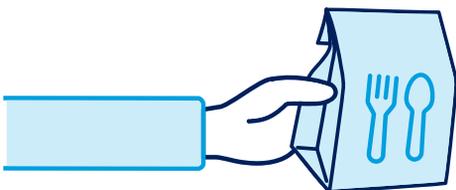


## ...e para fazer refeições fora de casa é necessário ter precauções adicionais.



Ao fazer uma refeição fora de casa, as pessoas estão em contacto com novos ambientes que podem alojar agentes patogénicos. Visto que, em média, uma pessoa toca na cara 15 a 23 vezes por hora, existe um maior risco de transmissão de germes.<sup>2</sup>

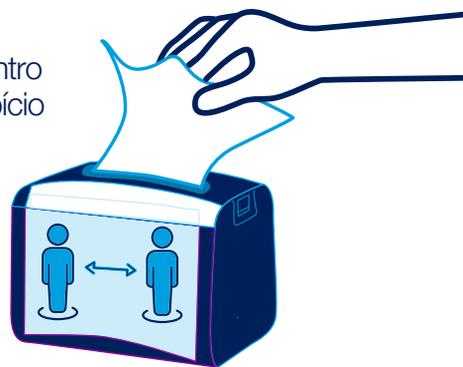
## Usar um guardanapo



Não existem provas de qualquer tipo de que uma ponta de guardanapo exposta represente um risco para a saúde.

Os guardanapos encontram-se higienicamente protegidos dentro do dispensador, proporcionando um ambiente seco, não propício à sobrevivência dos vírus. Desta forma, os guardanapos disponibilizados nos dispensadores não devem representar preocupações relativamente à transmissão de germes.<sup>3</sup>

67% dos clientes num restaurante de serviço completo preferem receber os seus guardanapos através de um dispensador fechado na mesa vs. funcionários do restaurante a trazer os guardanapos à mesa.<sup>4</sup>



## Melhores práticas de higiene para estabelecimentos de Serviços de restauração e cafetarias<sup>5</sup>

À medida que mais pessoas fazem as suas refeições fora de casa, em restaurantes e no trabalho, os empregadores devem:



Permitir que os funcionários se mantenham a 2 metros de distância uns dos outros.



Educar os funcionários sobre quando devem **ficar em casa** e quando devem regressar ao trabalho.



Solicitar **aos funcionários que lavem as mãos frequentemente** com sabonete e água durante, pelo menos, 20 segundos e que aumentem a monitorização para garantir a conformidade.



Disponibilizar **desinfetante para as mãos, para que os funcionários possam desinfetar** as mãos, sempre que não exista água e sabonete disponíveis e as mãos não estejam visivelmente sujas.



Requerer a **utilização de máscaras de tecido** entre todos os funcionários, conforme seja possível.



Garantir o **abastecimento adequado de produtos de higiene, incluindo guardanapos**, para promover comportamentos de higiene saudáveis.



Colocar sinalização em locais de alta visibilidade que **promovam medidas de proteção** e descrevam como evitar a transmissão de germes, através da lavagem das mãos e utilização de máscara.

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

<sup>2</sup> Kwok, Gralton, McLaws. American Journal of Infection Control (2015). Face Touching: A Frequent Habit That Has Implications for Hand Hygiene

<sup>3</sup> Ren SY, Wang WB, Hao YG, et al. Stability and infectivity of coronaviruses in inanimate environments. World J Clin Cases. 2020;8(8):1391-1399. doi:10.12998/wjcc.v8.i8.1391

<sup>4</sup> Inquérito em 2020 realizado pela Technomic em colaboração com a Essity, em julho de 2020. O inquérito abrangeu os EUA, com um total de 1000 inquiridos

<sup>5</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/business-employers/bars-restaurants.html>



Think ahead.