



Procedimentos de prevenção ao COVID-19 para os Policiais Civis do Distrito Federal

Estimado Policial Civil,

Diante do cenário da pandemia do COVID-19, a **Associação Brasileira de Medicina Legal** – ABrML – preocupada em zelar pela saúde dos Policiais Civis do Distrito Federal e em evitar a disseminação do COVID-19 nas dependências da PCDF apresenta este protocolo para orientá-lo quanto as medidas preventivas a serem tomadas no exercício da função policial.

É importante reforçar que estas recomendações poderão sofrer atualizações à medida que o cenário nacional sofra alterações, a depender das estratégias governamentais e das descobertas científicas, por isso mantenha-se sempre atualizado.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO:



Lave as mãos com frequência, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Fonte: UNASUS

Produtos de limpeza comuns podem ser utilizados no combate ao COVID-19, tais como: detergente, sabão, álcool a 70%, solução de água sanitária (4 colheres de chá ou 20ml/ litro de água), entre outros. Devido à escassez, reserve o álcool a 70% para as situações em que ele é insubstituível. Seguem sugestões de uso racional destes produtos:

- Na pele, use apenas sabão ou álcool a 70%;
- Nos eletrônicos, leia manuais se necessário for;
- No armamento, siga as recomendações do item 5;
- Nos tecidos de cor não utilize solução de água sanitária.

1. MEDIDAS GERAIS:

- Lavar as mãos e punhos com água e sabão (ANEXO 1) por 20 segundos frequentemente e quando não puder usar álcool em gel a 70%;

- Não colocar as mãos na boca, olhos e nariz e caso precise fazer isso, higienizar as antes.
- Lave as mãos antes de preparar alimentos;
- Ao tossir, ou espirrar, tampem o nariz ou boca com o braço ou com um lenço e, depois jogue o lenço fora e lave suas mãos e punhos;
- Preferir ficar em casa e evitar contato próximo com pessoas, procurando manter uma distância de 2 metros, sempre que possível;
- No banheiro, dê descarga sempre com a tampa fechada e lave as mãos ao final.
- Não cumprimentar com beijos no rosto, aperto de mãos ou abraços.
- Manter o isolamento por 14 dias caso apresente sintomas gripais ou o diagnóstico confirmado de COVID-19 e avise os colegas com quem trabalhou nos últimos sete dias. Não vá para o trabalho.
- Somente repasse informações de fontes confiáveis. Não propague *fake news*.

2. NA BASE:

- Ao entrar na base, lavar as mãos, punhos e rosto com água e sabão.
- Retirar as roupas particulares e acondicioná-las em um saco plástico no seu escaninho.
- Vestir o uniforme, previamente acondicionado em um saco plástico. Não levar o seu uniforme de trabalho para casa;
- Mantenha sempre que puder uma distância de pelo menos 1 metro das pessoas. Se possível, faça isso também nos balcões de atendimento;
- Mantenha sempre sua área de trabalho limpa;
- Sempre que for usar uma estação de trabalho limpe a mesa, teclado e *mouse* com álcool a 70%;
- Mantenha, se possível, janelas e portas abertas;
- Evite aglomerações em copas, repousos e demais áreas de uso comum;

- Lave as mãos sempre que entrar na copa e antes de usar o bebedouro;
- Não utilize bebedouros que possuem o sistema de jato de água-boca;
- Tenha seu próprio copo, talheres e prato;
- Solicite sempre a reposição de sabão e de papel toalha nos banheiros.

3. NA VIATURA:

- Mantenha, se possível, janelas abertas;
- Leve um frasco de álcool em gel a 70% para a viatura;
- Antes de sair, higienizar com álcool em gel a 70% ou com solução de 4 colheres de chá de água sanitária para 1 litro de água ou com água e sabão/detergente nos locais de maior contato das viaturas, como: maçanetas externas e internas, cinto de segurança, direção, manopla da marcha e freio de mão;
- Em seguida, higienizar as mãos com o álcool em gel a 70%.

4. DURANTE AS OPERAÇÕES:

- Utilizar máscaras de proteção (cirúrgica, N95 ou PFF2) e luvas táticas durante a abordagem. Para aprender a usar a máscara, clique no link abaixo e assista ao vídeo:

<https://pt-br.facebook.com/abrml/videos/222741048928123/>;

- a. A proteção pela máscara é mais eficiente sem o uso de bigode e de barba;
 - b. Máscaras cirúrgicas tem validade de 2 horas;
 - c. As demais máscaras podem ser utilizadas por até 15 dias, se estiverem em bom estado de conservação. Para guardá-las, lave as mãos, pegue apenas na fita e guarde em um envelope de papel com a fita para o lado de fora. Lave as mãos novamente.
- Os óculos táticos também podem ser utilizados para proteção dos olhos;
 - Se possível, mantenha uma distância mínima de 2 metros dos populares;
 - Caso ocorra prisão:
 - a. Colocar máscara no custodiado como prevenção;
 - b. Passar álcool em gel a 70% nas mãos;
 - c. Caso o custodiado tenha sintomas gripais, orientar na delegacia o seu isolamento e a posterior higienização da cela com solução de água sanitária.

5. AO RETORNAR PARA A BASE:

- Higienizar a viatura conforme o item 3;
- Se houve prisão, higienizar o compartimento do preso, a maçaneta do portamalas e a trava do cubículo com solução de água sanitária;
- Higienizar o armamento com álcool líquido a 70%. As partes plásticas também podem ser desinfetadas com solução de água e sabão/detergente ou solução de água sanitária. Deixe o armamento desmuniado secar sobre o sol por 15 minutos. Faça a manutenção em seguida;

- Para a limpeza, use papel toalha ou um pano. Após a limpeza, deixe o pano em solução de água sanitária por 20 minutos;
- Retirar materiais utilizados e aplicar álcool líquido a 70% nos equipamentos como: luvas táticas, coletes, óculos, capacetes, algemas, além dos celulares;
- Retirar o uniforme, lavar com sabão e secar ao sol na base;
- Tomar banho e vestir suas roupas particulares.

6. AO CHEGAR EM CASA:

- Retire o sapato antes de entrar em casa;
- Tenha uma área de descontaminação em casa de preferência na entrada (ANEXO 2);
- Na área suja, higienize celular, carteira, bolsa e demais objetos que levou para o trabalho com um pano e álcool a 70%;
- Tire toda a roupa sem sacudi-la e fique de roupa íntima;
- Coloque as roupas e o pano que utilizou para higienizar os objetos para lavar com sabão em um ciclo de água quente;
- Caso possível, tome um outro banho ou lave o rosto, mãos e punhos;
- Somente após este procedimento vá ao encontro de sua família.

ANEXO 1 – LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS



Não esqueça de higienizar entre os dedos e o dorso das mãos!

Fonte: Ministério da Saúde

ANEXO 2 – ÁREA DE DESCONTAMINAÇÃO (ZONA SUJA)



Fonte: internet



Fonte: internet

DÚVIDAS? ESTAMOS AQUI PARA ESCLARECÊ-LAS!

MANDE UM E-MAIL PARA GENTE:

abrml.coronavirus@gmail.com

Agradecemos o apoio dos Policiais Civis abaixo na elaboração deste documento:

Jaqueline Ferreira de Souza

Perita Médica-Legista IML/DPT/PCDF e Médica do Trabalho

Sérgio Fabricio Maniglia

Instrutor de Polícia e Médico TIGRE/PCPR

Álvaro Henrique Milhomem da Silva Santos

Agente de Polícia DOE/PCDF e Instrutor de APH Tático