



## FOR IMMEDIATE RELEASE

Contact:

Russell Hartenstine

Public Information Officer

Martha's Vineyard Regional Emergency Planning Committee

(508)-693-5380

[emd@westtisbury-ma.gov](mailto:emd@westtisbury-ma.gov)

Wednesday, April 1, 2020

### **COVID-19 PANDEMIC: TIPS FOR SELF AND HOME SANITIZATION**

In our second release in a series of three, the Martha's Vineyard Emergency Manager's Association offer some tips on cleaning and sterilization for self-care and housekeeping.

#### **Self-Care Techniques:**

- **Maintain social distancing and stay-at-home practices** — If Island residents abide by the 6 foot interpersonal distancing guidelines and stay-at-home practices, the virus is much less likely to spread throughout our community.
- **Avoid physical contact while greeting** — Use a wave, nod, or bow to greet someone instead of a handshake or hug.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth** — If you must touch your face, wash your hands before and after you do so.
- **Hand washing is effective** — Wash your hands with hot water and soap for at least 20 seconds. Do this as often as you can, especially after touching potentially contaminated surfaces, housecleaning chores, and before cooking or eating.
  - Use hand sanitizers with at least 60% alcohol to clean your hands if soap and water is unavailable.
- **Take showers daily** — Keeping clean by taking hot, soapy showers is a very effective way to decrease the chance of infection.
- **Keep your fingernails short and clean** — The virus can live under your fingernails. This will decrease your chance of infection.
- **Practice respiratory hygiene** — Cover your mouth and nose when coughing or sneezing with a tissue or the inside of your elbow. Throw away used tissues in a lined garbage can and immediately wash your hands.
- **Wear a face mask if you are sick or exhibiting symptoms** — You will be less likely to spread it to your housemates or the community if you wear a mask when you leave the house to go shopping, get fuel, etc.
  - Wash your hands prior to donning the mask.
  - Ensure the mask covers your nose and mouth entirely.
  - Use the noseband to ensure an air-tight seal.
  - Do not touch the outside of the mask once it is on.
  - Only touch the back of the mask or the ear loops to take it off and discard.

- Wash your hands immediately after touching or removing the mask.
- **Stay home if you are sick** — **DO NOT GO TO THE HOSPITAL!** Call your physician or local clinic from home to see how to get the most appropriate care.
  - Separate yourself from others in the household for cooking, bathing, and sleeping.
  - See the CDC website for further home care guidance.

### **Home Sanitization and Cleaning Techniques:**

- **Clean and disinfect frequently touched surfaces often** — This includes doorknobs, light switches, all handles, faucets, sinks, countertops, tables, desks, phones, keyboards, etc.
- **If surfaces are dirty, clean them** — Use detergent or soap and water prior to disinfection.
- **Use gloves** — Discard disposable gloves in the trash after cleaning. If using reusable gloves, dedicate them only to cleaning and consult the manufacturers' instructions for cleaning them.
- **To Disinfect** — Most common EPA-registered household disinfectants will work. Use disinfectants appropriate for the surface. Options include:
  - Household bleach:
    - 5 tablespoons (1/3 cup) bleach per gallon of water
    - OR
    - 4 teaspoons bleach per quart of water
    - Follow manufacture's instructions for application and proper ventilation.
    - Check to ensure that the bleach is not past its expiration date.
    - **DO NOT MIX BLEACH WITH AMMONIA OR ANY OTHER CLEANSER!**
  - Alcohol solutions:
    - Ensure the solution has **at least 60% alcohol content**
- **Wash clothes frequently** — Wear gloves when handling dirty laundry. If using reusable gloves, dedicate them **ONLY** to washing laundry and consult the manufacturer's instructions for cleaning.
  - If possible, wash on the hottest setting and dry in the dryer.
  - If possible, do not shake off dirty laundry.
  - Clean and disinfect the laundry baskets.
  - If possible, put in a disposable or washable bag.
  - Dry your clothes in an electric dryer on the hottest setting.

### **REMINDER:**

- The virus can survive on:
  - Porous materials (clothes) for 12 hours
  - Cardboard for 24 hours
  - Metal for 48 hours
  - Copper and wood for 4 hours
  - Hard surfaces (plastic and steel) for 72 hours
  - In the air for 30 minutes before landing on surface

**English Video Link:** <https://vimeo.com/403007959>

**English Download Link:** <https://vimeo.com/user7348840/download/403007959/a0e66c8166>

We thank you for your efforts in strictly following these guidelines. If we as an Island community do our part, we will make a strong and unified community effort to decrease the spread of Coronavirus.

Your community is here for you. Stay tuned for the next release in the series.



# PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Contacto:

Russell Hartenstine

Oficial de Informação Pública

Comitê Regional de Planeamento de Emergência de Martha's Vineyard

(508)-693-5380

[emd@westtisbury-ma.gov](mailto:emd@westtisbury-ma.gov)

Quarta-Feira, 1 de Abril de 2020

## **PANDEMIA DO COVID-19: DICAS PARA AUTO E SANITIZAÇÃO DA SUA CASA**

Na nossa segunda divulgação de uma série de três, a Associação de Gerentes de Emergência de Martha's Vineyard oferece algumas dicas de limpeza e sanitização para cuidados pessoais e da sua casa.

### **Técnicas De Cuidados Pessoais:**

- **Mantenha práticas de distanciamento social e obedeça a ordem de ficar-em-casa** — Se os residentes da Ilha respeitarem as orientações de distanciamento entre pessoas de 6 pés e as práticas de ficar-em-casa é muito menos provável que o vírus se espalhe por toda a comunidade.
- **Evite contato físico quando cumprimentar alguém** — Use um aceno, acene com a cabeça ou faça uma reverência para cumprimentar alguém, em vez de um aperto de mão ou abraço.
- **Evite tocar nos seus olhos, nariz, e boca** – Se você tiver que tocar o seu rosto, lave as suas mãos antes e depois de o fazer.
- **Lavar as mãos é eficaz** – Lave as suas mãos com água quente e sabão durante pelo menos 20 segundos. Faça isso com muita frequência, especialmente depois de tocar superfícies potencialmente contaminadas, quando limpar a casa e antes de cozinhar ou comer.
  - Desinfetantes de Mãos com pelo menos 60% de álcool também podem ser usados para limpar as mãos.
- **Tome banho todos os dias** – Mantendo-se limpo e tomando banho com água quente e sabão é um meio muito eficaz de diminuir o risco de infeção.
- **Mantenha as suas unhas curtas e limpas** – O vírus pode viver debaixo das suas unhas. Isso diminuirá o risco de infeção.
- **Pratique higiene respiratória** — Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel ou com a parte interna do cotovelo. Jogue no lixo os lenços de papel usados e lave imediatamente as mãos.
- **Use máscara se estiver doente ou exibindo sintomas** — É menos provável que você espalhe o vírus para as pessoas que moram na sua casa ou para a comunidade se usar uma máscara ao sair de casa para fazer compras, obter combustível, etc.
  - Lave as mãos antes de vestir a máscara.
  - Verifique se a máscara cobre totalmente o nariz e a boca.
  - Use a banda nasal para garantir que ela esteja apertada.
  - Depois de colocada não toque na parte externa da máscara.

- Apenas toque na parte de trás da máscara ou nas presilhas para a remover e descartar.
- Lave as mãos imediatamente após tocar ou remover a máscara.
- **Fique em casa se estiver doente – NÃO VÁ AO HOSPITAL!** Ligue da sua casa para o seu médico ou clínica local para saber como obter os cuidados mais adequados.
  - Separe-se das outras pessoas que moram na sua casa para cozinhar, tomar banho e dormir.
  - Consulte o site do CDC para obter mais orientações sobre cuidados em casa.

### **Técnicas de Sanitização e Limpeza de Casa:**

- **Limpe e desinfete frequentemente as superfícies tocadas** – Isso inclui maçanetas, interruptores de luz, todas as maçanetas, torneiras, pias, bancadas, mesas, secretárias, telefones, teclados, etc.
- **Limpe as superfícies que estejam sujas** – Use detergente ou sabão e água antes de desinfetar.
- **Use luvas** – Jogue for as luvas descartáveis depois de limpar. Se usar luvas reusáveis, use só para limpar e consulte o fabricante para instruções de limpeza.
- **Para Desinfetar** – A maioria dos desinfetantes comuns de limpeza de casa podem ser usados. Use desinfetantes próprios para cada superfície. As opções incluem:
  - Bleach de limpeza de casa
    - 5 tablespoons (1/3 cup) de bleach por galão de água.
  - OU
  - 4 teaspoons de bleach por quarto de água.
  - Siga as instruções do fabricante para aplicação e ventilação.
  - Verifique que a bleach não expirou.
  - **NÃO MISTURE BLEACH COM AMÔNIA OU OUTRO DETERGENTE DE LIMPEZA!**
- Soluções de álcool
  - Tenha a certeza que a solução tenha pelo menos 60% de álcool.
- **Lave a roupa frequentemente** — Use luvas quando mexer em roupa suja. Se usar luvas reusáveis, use SÓ para limpar e consulte o fabricante para instruções de limpeza.
  - Se possível, lave as peças de roupa no programa mais quente e seque na secadora.
  - Se possível, não sacuda a roupa suja.
  - Limpe e desinfete as cestas de roupa.
  - Se possível, ponha um saco descartável ou que possa ser lavado.
  - Seque a roupa numa secadora elétrica no programa mais quente.

### **LEMBRETE:**

- O vírus pode sobreviver em:
  - Materiais porosos (roupas) por 12 horas
  - Papelão por 24 horas
  - Metal por 48 horas
  - Cobre e madeira por 4 horas
  - Superfícies duras (plástico e aço) por 72 horas
  - No ar por 30 minutos antes de pousar na superfície

**Link de vídeo em Português:** <https://vimeo.com/403144483>

**Link para download em Português:** <https://vimeo.com/user7348840/download/403144483/06f48e01ab>

Agradecemos o seu esforço em seguir estas diretrizes sugeridas. Se nós, como comunidade da Ilha, fizermos a nossa parte, juntos faremos um forte esforço comunitário unificado para diminuir a propagação do Coronavírus.

Sua comunidade está aqui para você. Fique atento para o próximo lançamento da série.