

## Prevenção individual de contágio

O que você mesmo pode fazer para evitar contágio de doenças de animais como a febre Q, gripe aviária, estreptococos, SARM, Campylobacter (bactéria retorcida), dermatofitose ("tinha") etc. **Um miligrama de adubo pode conter milhões de bactérias.**

### Bons hábitos básicos

- Evite trazer coisas/calçados/roupas da área dos estábulos para dentro da cantina/casa
- Evite "mexer" no nariz – use lenços descartáveis/cotonetes
- Coloque roupas de trabalho limpas toda manhã
- Lave e seque as roupas de trabalho sujas depois de cada dia de trabalho na área do rebanho
- Mantenha o refeitório arrumado e limpo, sem poeira e sujeira
- Use proteção respiratória com filtro P3SL ou FFP3SL durante (do princípio ao fim) a lavagem de alta pressão dos estábulos
- Use proteção respiratória com filtro P3SL ou FFP3SL durante qualquer trabalho muito próximo a animais, por exemplo, ajuda ativa em partos.



### Quando você for fazer uma pausa

1. Troque a roupa de proteção.
2. Lave bem as mãos com sabão.
3. Seque as mãos com papel-toalha.
4. Esfregue as mãos com álcool contendo etanol (70- 85 %) e glicerol.



### Quando você terminar o trabalho

1. Coloque a roupa de trabalho direto na máquina de lavar e lave a 60 graus.
2. Deixe o seu banho incluir lavagem de cabelo.
3. Use uma toalha limpa.
4. Limpe as unhas dos dedos das mãos.
5. Esfregue as mãos com álcool contendo etanol (70- 85 %) e glicerol.
6. Coloque a roupa que estava guardada em um local fechado e livre de poeira.