

humanittare
always efficient

COVID-19 - MANUAL DO ISOLAMENTO DOMICILIAR

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA



A Covid-19 exige cuidados incessantes.
Estes devem ser redobrados caso
haja algum morador com suspeita
ou infecção confirmada pelo novo
Coronavírus.





Neste caso, o primordial é lembrar que o afeto entre esses habitantes deve ser suspenso. É preciso evitar beijos, abraços e até mesmo cumprimentos com a mão.





Assim, veja a seguir algumas medidas de proteção, cômodo a cômodo da casa.



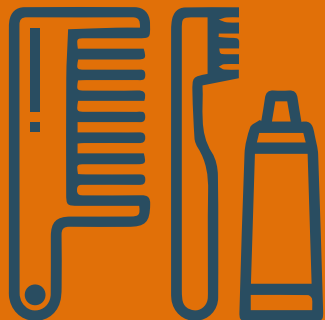
BANHHEIRO





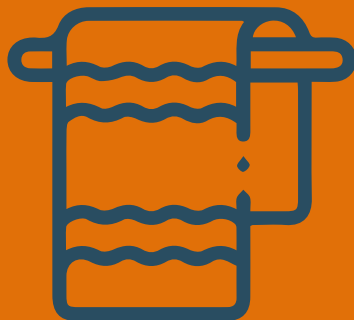
O ideal seria que houvesse um banheiro exclusivo ao suspeito ou infectado pelo Coronavírus.





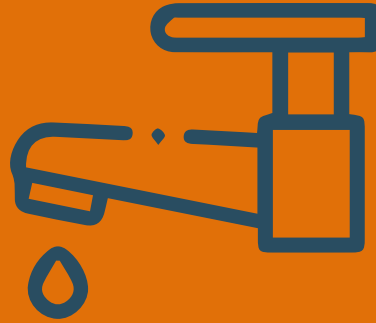
Como essa não é a realidade de grande parte dos brasileiros, uma medida essencial é não compartilhar itens como toalha de rosto, creme dental e sabonete (para estes, dê preferência a versão líquida).





Na hora de guardar, é importante manter à parte esses objetos, bem como toalha de banho, pente, escovas de dente e de cabelo.





A pessoa suspeita ou infectada também deve higienizar todas as superfícies que ela utilizou, como interruptores, maçanetas, vaso sanitário, descarga, box e torneira, inclusive a do chuveiro e seu regulador de temperatura. Pode ser com água sanitária ou álcool 70%.



QUARTO





Caso haja apenas um dormitório na residência, o indivíduo suspeito ou diagnosticado com infecção pelo Coronavírus deve ficar isolado nesse cômodo – o restante dos moradores deve permanecer na sala ou em outro local.



No quarto usado para o isolamento, manter as janelas abertas para a circulação do ar e a porta fechada durante todo o isolamento, limpando a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária. Lembre-se de manter uma distância mínima de um metro entre o doente e os demais moradores.





Caso haja a necessidade de utilizar lugares comuns da casa, o doente deve utilizar máscara.





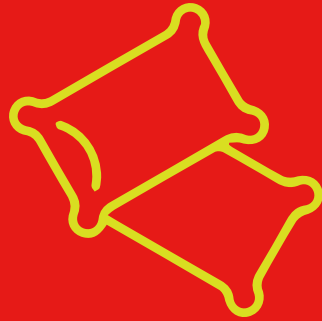
O primeiro passo é deixar uma lixeira ao lado da cama, forrada com saco plástico. Quando estiver cheia, a pessoa tem de fechar a sacola e, em seguida, despejar em uma lixeira comum, que deve estar sempre fechada.





Não é demais lembrar sobre a etiqueta respiratória: tossir e espirrar em um papel higiênico ou lenço de papel descartável; na falta de ambos, deve-se fazer na parte interna do cotovelo e, em seguida, lavar os braços e as mãos com água e sabão.





A pessoa isolada por suspeita ou confirmação de infecção pelo Coronavírus deve trocar o próprio enxoval de cama periodicamente.





Se o lençol ou outro item apresentar resquícios de secreções, ela deve manter esse item em um saco plástico até o momento da lavagem. Essas peças, após lavadas, garantem mais segurança quando deixadas para secar em local arejado.





Assim como no banheiro, os interruptores e as maçanetas devem ser desinfetados sempre que usados.

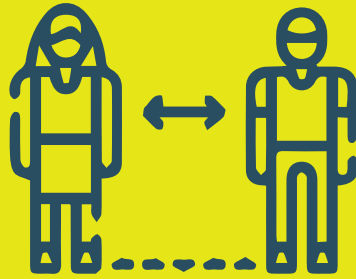


SALA



Por vezes, uma casa tem apenas um cômodo no qual todos dormem. Nesse contexto, o indivíduo com suspeita ou com confirmação do Coronavírus deve permanecer com a máscara cobrindo toda a boca e o nariz o tempo inteiro. Isso vale para todas as áreas comuns.





Além disso, ele não pode permanecer o dia todo nesse mesmo cômodo com pessoas que não contraíram a Covid-19 – a recomendação é manter, pelo menos, 2 metros de distância.





Com álcool 70% ou água sanitária, de preferência, será preciso desinfetar – várias vezes ao dia – móveis, objetos e superfícies que são tocadas constantemente: controle remoto, maçanetas, mesas, interruptores, assentos de sofá e cadeiras.





A pessoa que fizer isso precisa estar com luva, máscara, óculos para proteção e avental.





Por fim, é preciso não compartilhar o mesmo sofá ou colchão com alguém com suspeita ou confirmação da infecção.



COZINHA





Pias, torneiras, maçanetas, mesas e cadeiras também devem ser desinfetadas com frequência.





Se o paciente com Covid-19 for cozinhar, é preciso usar máscara cobrindo toda a boca e o nariz. Talheres, pratos, copos e afins nunca devem ser divididos.

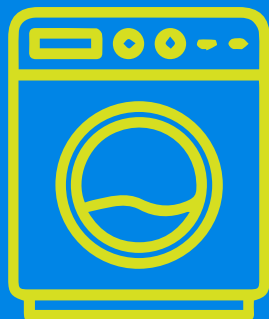


ROUPAS



Teoricamente, a lavagem com detergente habitual em máquina de lavar é eficaz para a limpeza das roupas. No entanto, alguns médicos recomendam que as roupas do paciente devem ser lavadas separadamente a uma temperatura entre 60° e 90°C. É importante secar totalmente.





Antes da lavagem, as roupas devem ficar separadas em um cesto exclusivo ou dentro de um saco plástico. Quem for colocar as roupas para lavar, deve utilizar luvas e máscara ao pegar e depositar na máquina.





A pessoa infectada deve utilizar a toalha apenas uma vez e colocá-la em um balde ou cesto específico após o uso.



DESCARTE DE LIXO



Quem estiver doente deve ter um lixo específico no quarto em que está isolado para descartar resíduos, inclusive máscaras e luvas. Os resíduos devem ser colocados em um saco plástico fechado. A pessoa que for coletar deve utilizar luvas e descartá-las após o uso. Depois, deve lavar as mãos por pelo menos 20 segundos.



Confira aqui nosso manual para
lavagem correta das mãos.
VEJA NOSSAS DICAS AQUI



**ALGUMAS AÇÕES QUE
VOCÊ PODE COLOCAR
EM PRÁTICA PARA
AJUDAR O CORPO A
COMBATER O VÍRUS:**



- Alimentação saudável para aumentar a imunidade ([CLIQUE AQUI E CONFIRA](#));
- Ingerir bastante líquido;
- Repouso;
- Ir ao hospital apenas se houver sintomas graves, como febre alta e dificuldade para respirar;
- Manter o equilíbrio e cuidar da saúde mental ([CLIQUE AQUI E CONFIRA](#)).





COVID-19 INDO E VINDO



Se houver necessidade de sair de casa, o que deve ocorrer apenas em casos inadiáveis, as seguintes precauções são exigidas ao indivíduo suspeito ou diagnosticado pela Covid-19.



**QUANDO
SAIR:**





Ao sinal de
gripe ou tosse,
coloque a
máscara;



Prenda os cabelos, evite acessórios e vista uma blusa de manga comprida;



Procure não tocar em nada em condomínios ou prédios, o ideal é levar luvas ou lenços descartáveis e usá-los para tocar as superfícies;



Mantenha distância dos outros, se possível 2 metros;



Se tocar o dinheiro em espécie ou cartão de pagamento, higienize-se de preferência com álcool em gel após manipular; não se esqueça de limpar o cartão de pagamento também após o seu uso.



Evite o transporte público;



**Não toque rosto, boca, nariz e olhos até
a higienização das mãos.**



**QUANDO
VOLTAR:**



Tire o calçado antes de entrar em casa;



Não mexa ou encoste em nada antes de
lavar as mãos;



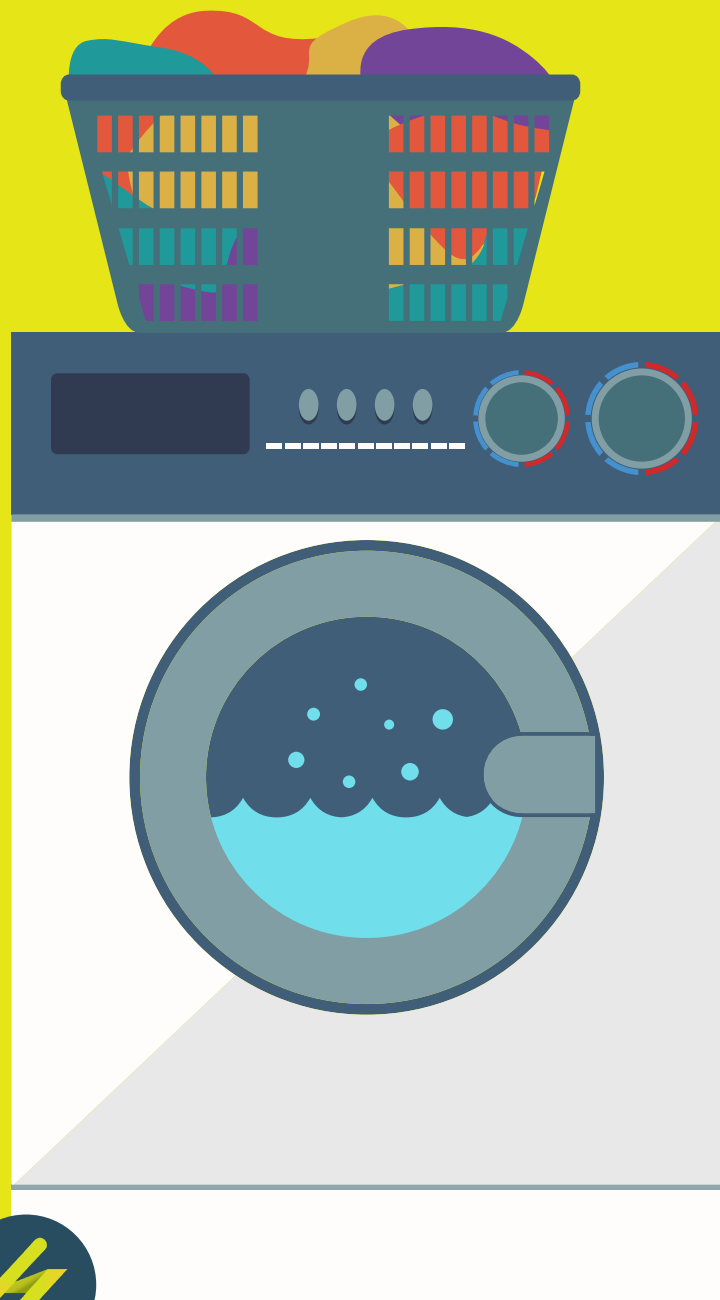
Se tiver levado
seu cão ou gato
para passear,
desinfete as
patas dele;



Em uma caixa na entrada, deixe as
chaves, a carteira ou a bolsa;



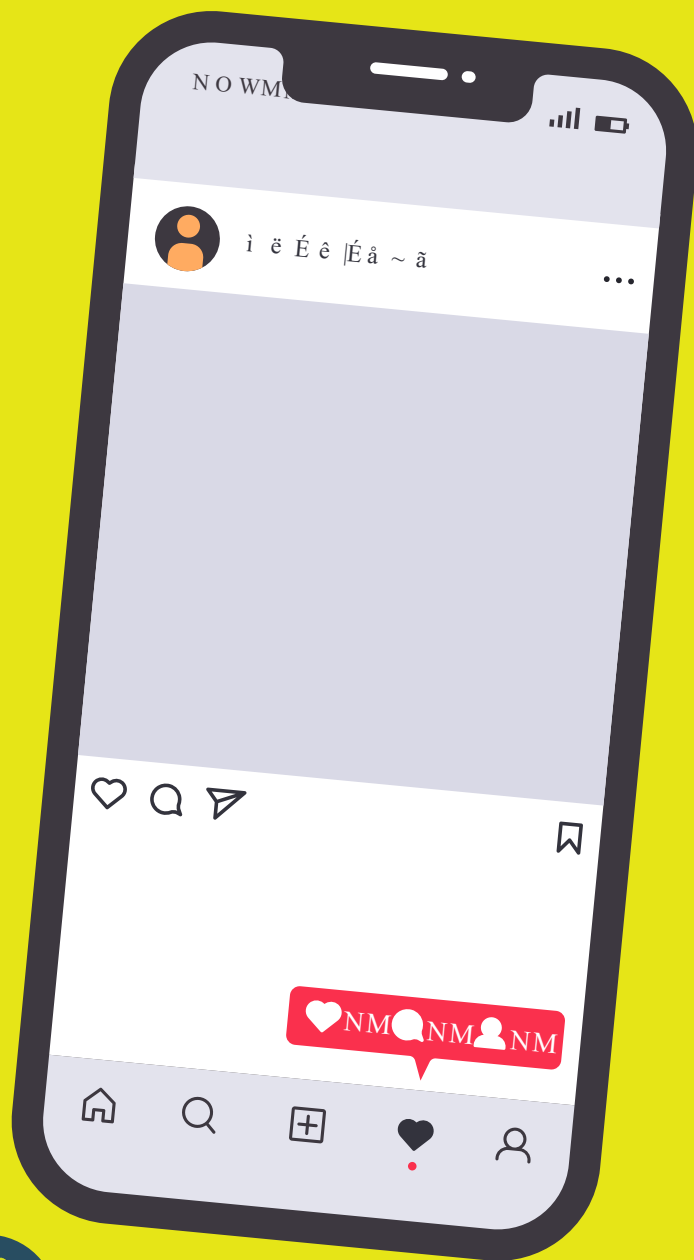
Tire as roupas,
bote-as em um
saco plástico
e leve ao cesto
de roupas sujas
ou coloque
diretamente
na máquina de
lavar;



Com álcool
70% ou água
e sabão, limpe
embalagens e
objetos trazidos
da rua.



Limpe com álcool
70% o aparelho
celular (e sua
capa protetora),
assim como
outros objetos do
dia a dia, como
óculos, relógios
de pulso, chaves,
mochilas, bolsas,
entre outros.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências
fiocruzbrasil.fiocruz.br
accamargo.org.br
saude.gov.br