



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES

para garantir segurança em uma casa com morador com suspeita ou diagnóstico de infecção pelo NOVO CORONAVÍRUS.



A Covid-19 exige cuidados incessantes

Estes cuidados devem ser redobrados caso haja algum morador com suspeita ou infecção confirmada pelo novo Coronavírus. Neste caso, primordial é lembrar que o afeto entre esses habitantes deve ser suspenso – há de se evitar beijos, abraços e até mesmo cumprimentos com a mão. Assim, conheça abaixo algumas medidas de proteção, cômodo a cômodo.

Banheiro

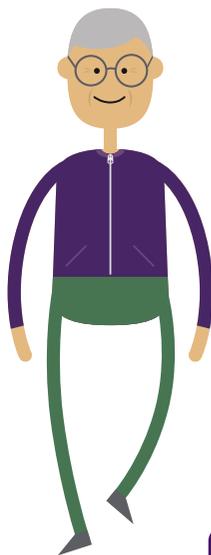


O ideal seria que houvesse um banheiro exclusivo ao suspeito ou infectado pelo Coronavírus. Como essa não é a realidade de grande parte dos brasileiros, uma medida essencial é não compartilhar itens como toalha de rosto, creme dental e sabonete – prefira a versão líquida. Na hora de guardar, é importante manter à parte esses objetos, bem como toalha de banho, pente, escovas de dente e de cabelo. A pessoa suspeita ou infectada também tem de higienizar todas as superfícies que ela utilizou, como é o caso de 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%.

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. O lixo produzido precisa ser separado e descartado.



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. 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.

A pessoa isolada por suspeita ou

Sala



Por vezes, uma casa tem apenas um cômodo no qual todos dormem. Nesse contexto, o indivíduo com suspeita ou com confirmação da virose 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 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. Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada. Por fim, é preciso não compartilhar o mesmo sofá ou colchão com alguém com suspeita ou confirmação da infecção.

QUANDO VOLTAR PRA CASA:

- Tire o calçado antes de entrar em casa;
- Não mexa ou encoste em nada antes de lavar as mãos;
- Se tiver levado seu cão 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, como óculos, relógios de pulso, chaves, bolsas, entre outros.

Medidas de Prevenção

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 DE CASA:

- 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 também após o seu uso.
- Evite o transporte público;
- Não toque rosto, boca, nariz e olhos até a higienização das mãos.



Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada.



●●●● Acompanhe sua própria saúde

SAÚDE DO CUIDADOR

Os cuidadores devem ficar em casa e monitorar sua saúde quanto a sintomas de COVID-19 enquanto cuidam da pessoa que está doente. Eles também devem continuar em casa após a conclusão dos cuidados.

Os cuidadores podem deixar sua casa 14 dias após seu último contato próximo com a pessoa doente (com base no tempo necessário para desenvolver uma doença) ou 14 dias após a pessoa doente atender aos critérios para acabar com o isolamento doméstico.

Fique atento ao persistirem alguns sintomas como febre, tosse, falta de ar e perda de paladar, mas outros sintomas também podem estar presentes. Problemas respiratórios são um sinal de alerta mais sério de que você precisa de atenção médica.

Coma em salas ou áreas separadas.

Lave a louça e os utensílios usando luvas e água quente: manuseie a louça, xícaras/copos ou talheres usados pela pessoa doente com luvas. Lave-os com sabão e água quente ou na máquina de lavar louça.

Limpe as mãos após tirar as luvas ou manusear itens usados.

Evite compartilhar itens pessoais

Não compartilhe: não compartilhe pratos, xícaras / copos, talheres, toalhas, roupas de cama ou eletrônicos (como um telefone celular) com a pessoa doente.

Use luvas quando tocar ou tiver contato com o sangue, fezes ou fluidos corporais da pessoa doente, como saliva, muco, vômito e urina. Jogue as luvas em uma lixeira forrada e lave as mãos imediatamente.



FONTES:

National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases
Fundação Antônio Prudente
SECOM - Superintendência Estadual de Comunicação Social do Espírito Santo

