

COVID-19

QUARENTENA e ISOLAMENTO



Recomendações para quarentena e isolamento:

1. Quarentena e Isolamento:

- A quarentena e o isolamento são medidas de afastamento social essenciais em Saúde Pública;
- Quarentena é utilizada em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente confirmadamente infeccioso;
- Isolamento é a medida utilizada em indivíduos doentes para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos.

2. O que fazer?

- É essencial permanecer em casa durante o período total de quarentena ou isolamento.

3. Permanência em casa:

- Não deve haver deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais;
- Deve pedir a amigos ou familiares que lhe entreguem os itens essenciais que necessite, tais como alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade. Se necessário, pode recorrer a serviços de entrega ao domicílio por telefone. Não deverá haver contacto com a pessoa que faz a entrega.

4. Partilha de habitação com outras pessoas:

- Se possível, as pessoas com quem coabita devem ficar noutra alojamento. Caso não seja possível a alteração de habitação, devem ser tomadas as seguintes medidas:
 - Deve permanecer separado das outras pessoas, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada;
 - Só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara descartável;
 - Deve evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições;
 - Não deve partilhar a cama com outra pessoa;

4. Partilha de habitação com outras pessoas (continuação):

- Deve manter distância das outras pessoas presentes – limitar o tempo e a distância (pelo menos 2 metros) quando estiverem outras pessoas presentes na mesma divisão;
- Deve utilizar uma casa de banho diferente dos restantes membros, assim como toalhas e outros utensílios de higiene. Se tal não for possível, deve pensar numa rota de casa de banho em que a pessoa em isolamento/quarentena seja a última pessoa a utilizá-la. Após essa utilização, a casa de banho deve ser minuciosamente limpa.

5. Visitas em casa:

- Apenas deve frequentar a habitação quem coabitar com a pessoa em quarentena ou isolamento.

6. Lavagem das mãos:

- Deve proceder à lavagem das mãos de forma regular, com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos.

7. Evitar a partilha de alimentos e itens domésticos:

- **Não devem ser partilhados :**
 - Telemóveis, auscultadores ou teclados;
 - Alimentos, pacotes, garrafas ou embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos e outros snacks);
 - Pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens;
- Após a utilização de utensílios de pratos, copos, chávenas, outros, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente de lavar louça à mão) ou na máquina de lavar louça;
- Em situações em que a pessoa com suspeita de infeção esteja a aguardar resultado de análise para COVID-19, após utilização de roupa, lençóis e toalhas, estes devem ser colocados num saco de plástico devidamente identificado, até saber o resultado de teste;
- A roupa, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível, utilizando detergente de máquina.
- Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas. Evitar sacudir a roupa de cama enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”.

COVID-19

QUARENTENA e ISOLAMENTO



Recomendações para quarentena e isolamento:

8. Limpeza e desinfeção de superfícies:

- Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (exemplo: Avental de plástico), para a realização da desinfeção das superfícies;
- **Desinfeção comum de superfícies** (especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos): 1. Lavar primeiro com água e detergente; 2. Aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água; 3. Deixar atuar durante 10 minutos; 4. Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;
- **Mobiliário e alguns equipamentos** (como comandos ou telemóveis): poderão ser desinfectados após a limpeza, com toalhotes humedecidos em desinfectante ou em álcool a 70°;
- **Instalações sanitárias:** devem ser lavadas e desinfectadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfectante na composição. Começar pelas torneiras, lavatórios e ralos, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé;
- **Cozinha:** 1. Lavar as louças na máquina ou à mão com água quente e detergente de lavar louça; 2. Limpar e desinfectar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfectar os puxadores dos armários e das portas; 3. Limpar e desinfectar a torneira, o lavatório e o ralo;
- **Sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:** 1. Absorver os líquidos com papel absorvente; 2. Aplicar lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água - usar máscara na diluição e aplicação da lixívia; 3. Deixar atuar durante 10 minutos; 4. Passar o local com água e detergente; 5. Enxaguar só com água quente; 6. Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.

9. Cuidados a ter com os resíduos:

- Todos os resíduos produzidos pela pessoa em quarentena ou isolamento devem ser colocados exclusivamente no contentor de resíduos (caixote do lixo) de abertura não manual com saco de plástico que se encontra no quarto/sala em que a pessoa em quarentena/isolamento está;
- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar. O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo;
- O saco bem fechado com os resíduos deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que também deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo;
- Os sacos de plástico com os resíduos devem ser descartados colocados no contentor coletivo de resíduos indiferenciados (contentor de prédio/rua de lixo doméstico);
- Os contentores de resíduos da habitação devem ser lavados e desinfectados regularmente.
- Os procedimentos de fecho dos sacos de plástico devem ser efetuados com proteção adequada (de preferência com luvas de uso único e máscara);

10. Monitorização dos sintomas:

- A temperatura corporal deve ser avaliada e registada duas vezes por dia, mesmo na ausência de sintomas.

11. O que fazer se desenvolver/agravar sintomas?

- Ligar para a linha SNS24 (808 24 24 24) ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112. Se lhe foi fornecido o contacto de um profissional de saúde que acompanha o seu caso, deve usar preferencialmente esta via.
- Manter, assim que possível, a empresa informada.