

TEM UM CASO DE
COVID-19
NA MINHA CASA.
E AGORA?

UM GUIA PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR

Realização



Autores

Msc. Francisco Braz Milanez Oliveira
Enf. Railson Muniz de Sousa
Enf. Joaffson Felipe Costa dos Santos

Colaboradores

Dra. Ana Carla Marques da Costa
Msc. Márcia Sousa Santos
Msc. Leilane de Sousa Dias
Msc. Rosalba Maria Costa Pessoa
Acad. Enf. Emily Akhiris Costa e Costa
Acad. Enf. Irla Samara Bonfim Rodrigues
Acad. Enf. Celestino Delmiro dos Santos

Design Gráfico

André Luis S. França

Apoio



S715t

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão.

Tem um caso de COVID-19 na minha casa. E agora? um guia para o isolamento domiciliar / Francisco Braz Milanez Oliveira, Railson Muniz de Sousa, Joaffson Felipe Costa dos Santos, Márcia Sousa Santos et al. (Colab). – Caxias: UniFacema, 2020.

10 p.

il. : color.

ISBN: 978-65-87513-00-3

1. Saúde. 2. Coronavírus. 3. COVID-19. 4. Isolamento domiciliar. I. Escola de Saúde. II. Coordenação de Enfermagem.

CDD: 610

Caxias- MA
Junho – 2020

O QUE É ISOLAMENTO DOMICILIAR?

É uma medida preventiva, recomendada por Instituições de Saúde como a Organização Mundial de Saúde – OMS e Ministério da Saúde (Brasil), para diminuir a transmissão comunitária do novo Coronavírus.

PARA QUEM É RECOMENDADO O ISOLAMENTO DOMICILIAR?

- 1** Pessoas que viajaram ou viviam, nos últimos 14 dias, nos países mais afetados ou lugares com a transmissão consecutiva dos casos;
- 2** Pessoas que tiveram contato próximo, nos últimos 14 dias, com casos suspeitos ou confirmados;
- 3** Ou, pessoas com qualquer sintoma respiratório, com ou sem febre.

QUANDO É RECOMENDADO ESTE ISOLAMENTO?

Deve ser iniciado o mais precoce possível, logo após o aparecimento de qualquer sintoma respiratório. Você deve procurar um serviço de saúde para avaliação clínica e utilizar máscara cirúrgica o tempo todo. Se suspeito, solicite atestado médico.



QUAIS ORIENTAÇÕES DEVEM SER REPASSADAS AOS INTEGRANTES DA FAMÍLIA?

Os contatos domiciliares de pacientes com síndrome gripal (SG) confirmada deverão realizar isolamento domiciliar por 14 dias e distância mínima de 2 metros do paciente. Todos devem utilizar máscaras.

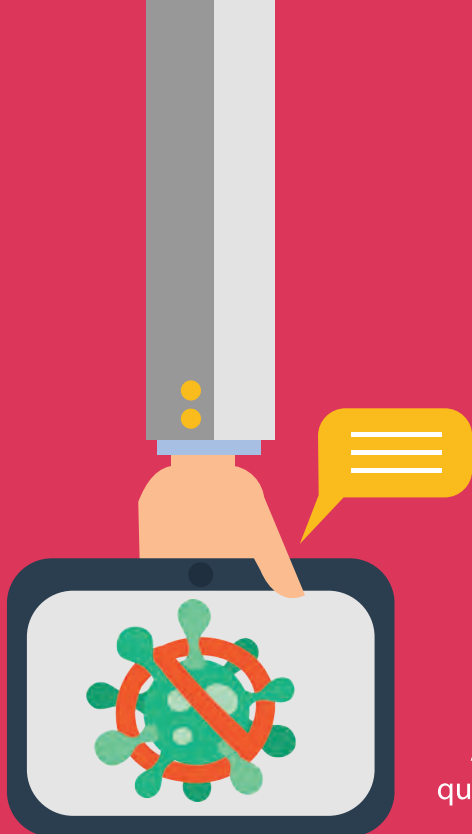


TENHO UM CASO SUSPEITO NA MINHA CASA, E AGORA?

É ideal que a casa seja organizada, onde a primeira orientação é destinar um quarto e um banheiro para a pessoa infectada ou com suspeita de infecção e adequar o restante da casa a um novo contexto de saúde seguindo as medidas preventivas recomendadas, lembrando que:

- 1** A Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI) informa que “o paciente deve utilizar máscara cirúrgica a partir do momento da suspeita e ser mantido preferencialmente em quarto privativo”;
- 2** O quarto com a pessoa em isolamento deve ficar sempre com a porta fechada;
- 3** É necessário que a janela fique aberta para ter ventilação e entrada de luz solar;
- 4** A pessoa deve trocar a própria roupa de cama e no caso de roupas sujas a mesma deve envolver em um saco plástico antes de levar para lavar;
- 5** É importante que tenha uma lixeira ao lado da cama com um saco plástico para quando o recipiente estiver cheio o paciente feche a sacola e só depois despreze em lixeiras comuns.

E SE MINHA CASA NÃO TEM MAIS DE UM QUARTO E MAIS DE UM BANHEIRO, O QUE FAZER?



A recomendação é deixar o quarto para a pessoa suspeita e, quem não apresenta sintomas, deve dormir em outro cômodo como por exemplo a sala. No caso do banheiro, após o uso, todas as superfícies devem ser desinfetadas (vaso, descarga, pia, torneiras e maçanetas) com álcool a 70 % ou água sanitária.

COMO ORGANIZAR A CASA?

- 1 Separar e não compartilhar objetos de uso pessoal como toalhas, sabonetes, desodorantes, escova de dente, pasta de dente, pratos, copos, talheres e etc;
- 2 Locais comuns entre os moradores da casa, como cozinha e banheiros devem estar bem ventilados e arejados;
- 3 Manter sempre limpos e desinfetados superfícies e objetos como maçanetas, balcão, moveis, interruptores, corrimão, com álcool a 70 % ou água sanitária;
- 4 Proibir visitas durante todo o período de isolamento;
- 5 Limpar imediatamente o banheiro após o uso do paciente, desinfetando superfícies de contato como privada, pia, box, maçaneta e interruptor;
- 6 Lavar roupas lençóis e toalhas com mais frequência; Escolher uma pessoa para a função de cuidador;
- 7 Uso de máscara para todos os moradores.

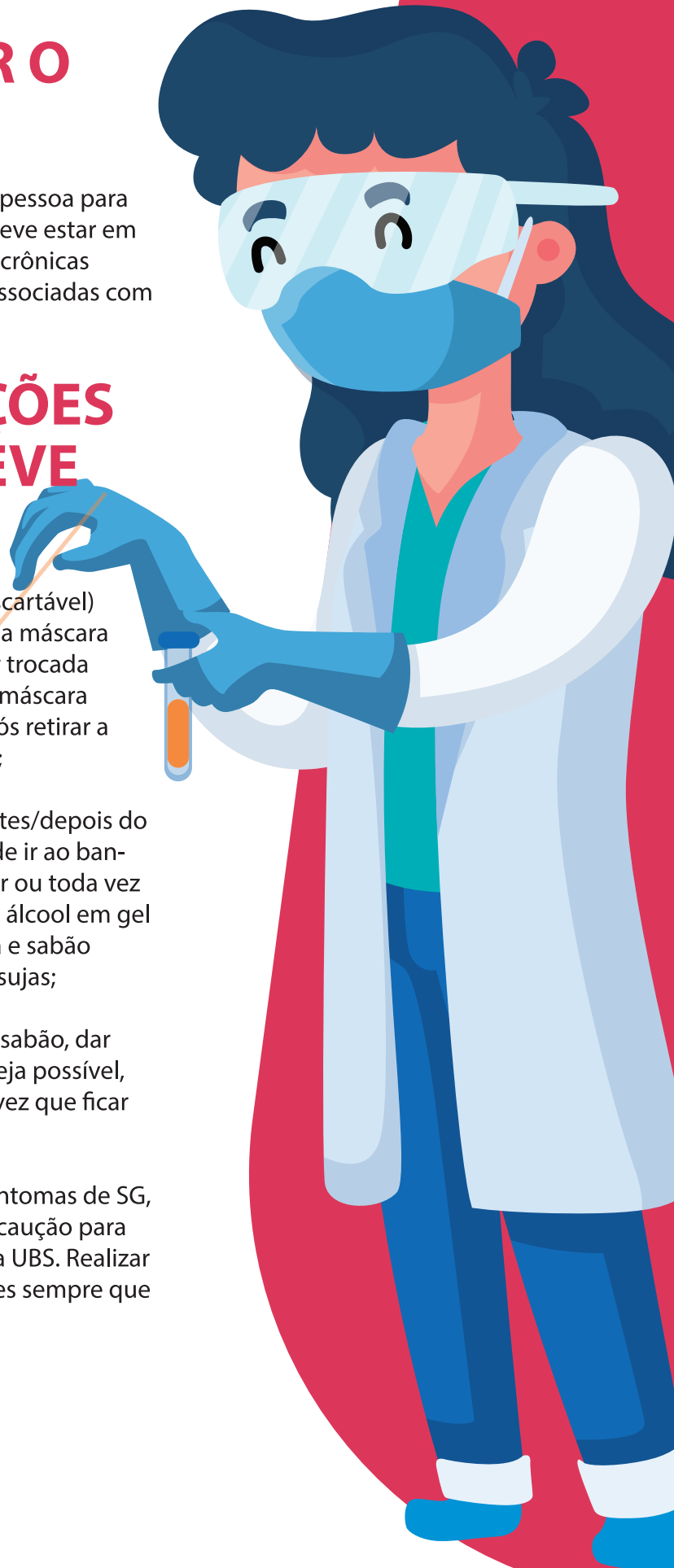


QUEM PODE SER O CUIDADOR?

É recomendado escolher somente uma pessoa para exercer o papel de cuidador, a mesma deve estar em boas condições de saúde, sem doenças crônicas (pressão alta, diabetes, asma e outras) associadas com a imunidade baixa.

QUAIS PRECAUÇÕES O CUIDADOR DEVE TOMAR?

- 1** O cuidador deve usar uma máscara (descartável) quando estiver perto do paciente. Caso a máscara fique úmida ou com secreções, deve ser trocada rapidamente. Nunca tocar ou mexer na máscara enquanto estiver perto do paciente. Após retirar a máscara, o cuidador deve lavar as mãos;
- 2** Deve ser realizada higiene das mãos, antes/depois do contato com o paciente, antes/ depois de ir ao banheiro, antes/ depois de cozinhar e comer ou toda vez que achar necessário. Pode ser utilizado álcool em gel quando as mãos estiverem secas e água e sabão quando as mãos parecerem oleosas ou sujas;
- 3** Toda vez que lavar as mãos com água e sabão, dar preferência ao papel-toalha. Caso não seja possível, utilizar toalha de tecido e trocá-la toda vez que ficar úmida;
- 4** Caso alguém do domicílio apresentar sintomas de SG, iniciar com os mesmos cuidados de precaução para pacientes e solicitar atendimento na sua UBS. Realizar atendimento domiciliar dos contactantes sempre que possível;
- 5** Se possível, use luvas, óculos e avental.



E QUAIS CUIDADOS GERAIS DEVEM SER TOMADOS?

- 1** Toda vez que lavar as mãos com água e sabão, dar preferência ao papel-toalha. Caso não seja possível, utilizar toalha de tecido e trocá-la toda vez que ficar úmida;
- 2** Todos os moradores da casa devem cobrir a boca e o nariz quando forem tossir ou espirrar, seja com as mãos ou máscaras. Deve-se lavar as mãos e jogar fora as máscaras após o uso;
- 3** Evitar o contato com as secreções do paciente; quando for descartar o lixo do paciente, utilizar luvas descartáveis;
- 4** Limpar frequentemente (mais de uma vez por dia) as superfícies que são frequentemente tocadas com solução contendo alvejante (1 parte de alvejante para 99 partes de água); faça o mesmo para banheiros e toaletes;
- 5** Não compartilhar as roupas de cama e utensílios de pessoas em isolamento domiciliar. Estes itens devem ser limpos com água e sabão após o uso e pode ser reutilizado;
- 6** Colocar as roupas contaminadas em um saco plástico, separada das roupas dos demais integrantes da família, não agitar a roupa suja e evitar contato com a pele e da roupa com materiais contaminados. Lavar as roupas, roupas de cama e de banho da pessoa em isolamento domiciliar, utilizando água e sabão em pó normais ou lavar na máquina de uso doméstico comum e secar bem;
- 7** Se uma pessoa da casa for diagnosticada positiva, todos os moradores devem ficar em isolamento por 14 dias também, se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, deve-se procurar orientação médica;
- 8** Evitar que a pessoa com COVID-19 ande pela casa ou rua durante a quarentenas.



NÃO PUDE FICAR ISOLADO. E AGORA?

O distanciamento social é a alternativa recomendada, independente de qual cidade você esteja, como muitos ou poucos casos. Caso não possa se isolar, tome todas as medidas de prevenção para não levar o vírus para dentro de casa.

- Ao chegar em casa, não toque em nada antes de se higienizar;
- Retire os sapatos na porta de entrada;
- Separe a roupa suja e tome banho! Se não puder, lave as áreas mais expostas como mãos, punhos, rosto, pescoço, etc.)
- Crie um espaço na entrada da casa para deixar bolsas, carteira, chaves, etc. preferencialmente uma caixa.
- Cuidado com seu pet. Se sair, lembre-se de higienizar as patinhas na chegada.
- Limpe constantemente celulares e óculos com álcool a 70%.
- Ao chegar do supermercado, limpe todas as embalagens e alimentos antes de guardar.
- Evite realizar pagamentos com dinheiro. Se necessário, higienize imediatamente as mãos.
- Mantenha distância das pessoas de no mínimo 1 metro;
- Não toque o rosto e evite fazer mal uso de sua máscara;
- Ao espirrar e tossir, cubra boca e nariz com lenço descartável;
- Lave as mãos constantemente com água e sabão, se possível passe álcool a 70%.
- Não cumprimente pessoas com beijos no rosto, aperto de mãos ou abraços;



Este momento exige paciência e adaptação às novas rotinas, que são primordiais para a contenção do novo coronavírus. Em caso de dúvidas ou sintomas, procure nossos serviços para maiores orientações: covid19.unifacema.edu.br



REFERÊNCIAS

BRASIL. **Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus** (Covid-19) na Atenção Primária (versão 07). Ministério da Saúde. 2020

FARIAS, Heitor Soares de. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. **Espaço e Economia. Revista brasileira de geografia econômica**, 2020.

FERREIRA, Lincoln Lopes et al. **DIRETRIZES AMB: COVID-19**. 2020.

GIOVANELLA, Ligia et al. **APS na rede de enfrentamento à Covid-19**. 2020.

Zhang, Wenhong. **Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhang** / Wenhong Zhang -- 1ª ed. São Paulo - SP: Polo Books, 2020.



UniFacema
CENTRO UNIVERSITÁRIO