

RECOMENDAÇÕES PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR EM CASOS DE INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS



Se você apresenta sintomas leves, como febre, tosse, espirros, dor de garganta e, eventualmente, diarreia, sem falta de ar e sem cansaço, **não é necessário ir ao pronto-socorro**. Para esses casos, o Ministério da Saúde recomenda o **isolamento domiciliar**, durante o período de transmissão, que dura em média 14 dias.

Caso os sintomas sejam mais graves, como falta de ar ou dificuldade para respirar, dor persistente ou pressão no tórax (peito), confusão mental e apatia, lábios ou face arroxeados, tontura ou apresente febre alta (acima de 38°C), procure imediatamente uma unidade de pronto atendimento.

Veja alguns cuidados específicos para permanecer em isolamento domiciliar.

Orientações gerais

- Evite sair de casa. Em caso de extrema necessidade, use máscara de proteção;
- Consulte seu médico caso esteja realizando algum tratamento;
- Avise que está doente, por telefone, uma pessoa da família, amigo próximo ou vizinho;
- Não cumprimente as pessoas com beijos no rosto, aperto de mão ou abraço;
- Não receba visitas, principalmente de pessoas com imunidade baixa, com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, insuficiência renal e doenças respiratórias), idosos (acima de 60 anos), gestantes e pessoas que recentemente tenham dado à luz (até 4 semanas após o parto);
- Cubra a boca e o nariz durante a tosse e espirros usando lenços de papel, papel higiênico ou cotovelo flexionado. Descarte o lenço de papel ou papel higiênico usado imediatamente após o uso e lave as mãos;
- Use máscara sempre que permanecer no mesmo cômodo com as demais pessoas da casa;
- Evite passar o dia todo em ambientes compartilhados;
- Mantenha ambientes compartilhados bem ventilados;
- Mantenha distância de pelo menos 2 metros das demais pessoas da casa.



Limpeza da casa

A limpeza de alguns móveis e objetos precisará ser feita diversas vezes ao dia seguindo cuidados específicos:

- Quem for limpar a casa precisa usar máscara, luvas, óculos e avental;
- Todas as superfícies de contato constante devem ser limpas: pias, maçanetas, mesas, interruptores, assentos de sofá, cadeiras, vaso sanitário, torneiras, etc;
- Sabão, álcool acima de 70% e hipoclorito 1% (água sanitária) são eficientes para a limpeza;
- Mantenha as lixeiras com tampas fechadas;
- As roupas e acessórios de cama e banho precisam ser lavados após o uso e secos em local arejado.



RECOMENDAÇÕES PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR EM CASOS DE INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS

50
anos

Unimed
Campinas

ANS - nº 335690

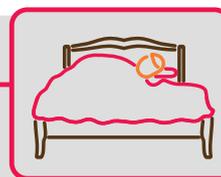
Banheiro

- Quando compartilhado, é necessário desinfetar todas as superfícies logo após o uso: vaso sanitário, interruptores, maçaneta, descarga, box e regulador de temperatura do chuveiro, por exemplo;
- Não compartilhe objetos pessoais como toalha de corpo, toalha de rosto, creme dental e sabonete. A escova de dente deve ser guardada separada das demais;
- Use sabonete líquido para lavar as mãos.



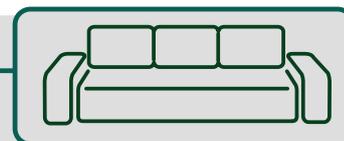
Quarto

- Fique sozinho no quarto e mantenha a porta fechada;
- Limpe a maçaneta sempre que abrir ou fechar a porta;
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar e entrada de luz solar;
- Deixe uma lixeira ao lado da cama, com saco plástico, para jogar o lixo. Quando a lixeira estiver cheia, feche o saco plástico e só depois despeje em lixeira comum, seja da casa, da rua ou do prédio;
- Troque a própria roupa de cama com frequência e sempre que observar sujeira. Se houver secreções na roupa de cama, embale em saco plástico antes de levar à máquina de lavar ou tanque.



Sala

- Não compartilhe o mesmo sofá;
- Se houver apenas um quarto, os demais membros da casa devem dormir na sala;
- Limpe os móveis da sala com álcool 70% ou hipoclorito 1% (água sanitária).



Cozinha

- Não compartilhe copos, talheres e pratos. Após usar esses itens, lave imediatamente;
- Caso seja necessário cozinhar, use máscara.

