



CORONAVÍRUS

Orientações para isolamento domiciliar



Unimed | 

CORONAVÍRUS

Orientações para isolamento domiciliar

- 1 Mantenha o paciente em quarto isolado individualmente e bem ventilado. Caso não seja possível, recomenda-se a distância de pelo menos 1 metro do doente;
- 2 Reduza o número de cuidadores e não receba visitas;
- 3 Limite os deslocamentos do doente nas áreas comuns da casa, se necessário utilizar a máscara. Certifique se os ambientes compartilhados (ex.: cozinha, banheiro) estão bem ventilados (manter as janelas abertas);
- 4 Deve-se utilizar máscara cirúrgica por 14 dias a partir do início dos sintomas (febre, tosse, dificuldades para respirar). O uso de máscara cirúrgica é recomendado para o paciente e também para o cuidador, quando este estiver no mesmo ambiente e/ou em contato com o paciente;
- 5 A máscara deve estar bem ajustada ao rosto e não deve ser tocada na face externa durante o uso. A troca da máscara deve ser feita se esta ficar molhada ou suja com secreções;
- 6 O descarte da máscara cirúrgica deve ser feito imediatamente após o uso. Logo em seguida, realizar a higiene das mãos com água e sabão e após utilizar o álcool a 70% gel ou líquido;
- 7 Utilize, de preferência, toalhas de papel descartáveis para secar as mãos, após higienizá-las. Caso não seja possível, use toalhas de pano e faça a troca quando essas ficarem molhadas;
- 8 Ao tossir ou espirrar, todos da residência devem cobrir a boca e o nariz durante o ato, usando lenços de papel ou cotovelo flexionado. Na sequência, higienize as mãos e descarte os materiais usados para cobrir a boca e o nariz;
- 9 Contatos diretos com fluidos corporais, tais como, secreções orais/nasais e fezes, devem ser evitados. Se isso ocorrer, higienizar as mãos imediatamente;

CORONAVÍRUS

Orientações para isolamento domiciliar

- 10 Todo lixo gerado no quarto da pessoa doente, tais como luvas, máscaras e outros resíduos, devem ser colocados em lixeira com saco de lixo, devendo esse ser fechado, antes de despejá-lo em outras lixeiras do domicílio;
- 11 Não se deve compartilhar escovas de dentes, talheres, pratos, bebidas, alimentos, toalhas ou roupas de cama com o paciente em caso suspeito. Os talheres e pratos devem ser limpos com água e sabão ou detergente comum após o uso e podem ser reutilizados;
- 12 Limpar e desinfetar as superfícies tocadas com frequência, como mesas, cabeceiras de camas e outros móveis do quarto do paciente. A limpeza deve acontecer diariamente, utilizando desinfetante doméstico comum ou álcool 70%;
- 13 Na realização da higiene do ambiente não se deve utilizar anéis, pulseiras, relógios, colares, piercing ou brincos durante a limpeza, e sempre higienizar as mãos antes e após a limpeza;
- 14 A higiene do ambiente deve ser iniciada a partir do local mais limpo para o mais sujo, ou do local mais distante dirigindo-se para o local de saída;
- 15 Nunca varrer superfícies a seco, pois esse ato favorece a dispersão de microrganismos. Devem ser seguidas técnicas de varredura úmida, ensaboar, enxaguar e secar, podem ser utilizados rodos e panos de limpeza de pisos.
- 16 As superfícies do banheiro devem ser limpas e desinfetadas preferencialmente com água sanitária na diluição de uma colher de sopa em um litro de água, deixando agir por aproximadamente 10 a 15 minutos;
- 17 Roupas de cama, toalhas de banho e de mão e as demais vestimentas sujas do paciente devem ser lavadas com água e sabão comum. Evite agitar a roupa suja e se as mesmas apresentarem secreções, manuseie com cuidado. Não há necessidade de lavar esses itens à parte;

- 18 Realizar a higienização das mãos assim que limpar ou manusear roupas ou superfícies com fluidos corporais;
- 19 Os cuidadores ou qualquer pessoa que tiver contato direto com o paciente suspeito ou em isolamento, podem adquirir a infecção pelo novo Coronavírus (COVID-19). Dessa forma, devem monitorar sua saúde por 14 dias, a partir do último dia do possível contato. Se apresentados quaisquer sintomas (febre, tosse, coriza ou problemas respiratórios), recomenda-se buscar atendimento médico, evitando o transporte público e sendo necessário a utilização da máscara cirúrgica durante o trajeto e atendimento.

Fiquem atentos aos sinais de alerta, mediante a essas situações, você deverá buscar atendimento médico imediato!

Siga rigorosamente o tempo de isolamento orientado pelo profissional de saúde que indicou o isolamento.

Unimed | 

unimed.me/coronavirus