

AGIR APÓS CONTACTO COM UM DOENTE COM COVID-19

QUARENTENA OBRIGATÓRIA



Fique em casa. Deve ficar numa divisão bem ventilada com as janelas abertas e a porta fechada. Peça ajuda ou faça pedidos por telefone se precisar de mantimentos, compras ou medicamentos – a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com a pessoa que traz a encomenda.



Registe a sua **temperatura corporal duas vezes por dia**, controle os sintomas e comunique à autoridade de saúde, se tiver agravamento do seu estado.



Evite deslocações desnecessárias aos serviços de saúde, ligue primeiro para averiguar alternativas. Se por motivos de força maior necessitar de sair de casa, ligue antes ao profissional de saúde que o acompanha e siga as suas instruções.



Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use uma solução antisséptica de base alcoólica (70%) pelo menos durante 20 segundos.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço** e descarte de imediato ou com o antebraço. **Lave as mãos.** Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.



Não receba visitas em casa, contacte por telefone.



Cuidado com resíduos. Coloque o lixo em saco duplo, fechado e apenas deposite para recolha após 72h.

Fontes: Direção Geral da Saúde; Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM - 24/03/2020.

CUIDAR DE UM DOENTE COM COVID-19 NO DOMICÍLIO

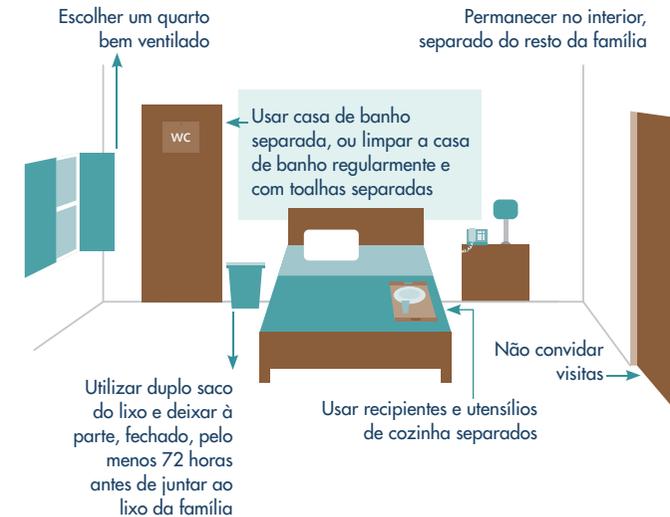


- o **Manter distância pessoal** do infetado de pelo menos 2 metros;
- o **Não partilhar** lençóis, toalhas, talheres ou outros itens;
- o **Dormir em camas separadas**, idealmente em divisões diferentes;
- o **Limitar o número de cuidadores a uma pessoa**, se possível saudável sem doenças crónicas ou imunossupressão;
- o **Não receber visitas**;
- o **Higienizar as mãos** após contacto com o doente ou com os seus objetos e secar as mãos com papel descartável;
- o **Quando na mesma divisão, o cuidador deve usar máscara** e descartá-la após se afastar para divisões diferentes; o doente deve sempre usar máscara quando está com outras pessoas ou quando for ao médico;
- o **Desinfetar os locais onde o doente se encontra**, com detergente doméstico e, posteriormente, aplicar lixívia ou desinfetante com álcool;
- o Não sacudir a roupa/lençóis do doente; enrolar de dentro para fora fazendo um embrulho e colocar na máquina de **lavar entre os 60° e os 90°C**; deixe secar completamente; ao manusear a roupa do doente ou na limpeza das divisões, use luvas e lave as mãos antes e depois de as colocar;
- o O **cuidador deve estar atento ao seu estado de saúde** e contactar as autoridades se surgirem sintomas.

Se um coabitante desenvolver sintomas compatíveis com COVID-19, ligue para a linha SRS 24. Informe o operador que coabita com uma pessoa em situação de doença.

Depois, ligue para o número de telefone que foi indicado pela Autoridade de Saúde para comunicar o possível aparecimento de sintomas.

DOENTE COM COVID-19 NO DOMICÍLIO ISOLAMENTO OBRIGATÓRIO



- o Mantenha o contacto com as Autoridades de Saúde;
- o Mantenha o contacto com amigos e familiares via telefone ou outros meios telemáticos;
- o Procure informação fidedigna sobre o novo Coronavírus; conhecer a doença vai reduzir a sua ansiedade sobre a mesma;
- o Informe as crianças da situação utilizando linguagem adaptada à idade;
- o Dentro do possível mantenha as restantes rotinas intactas (ex: horários de alimentação e de sono);
- o Mantenha uma alimentação o mais variada e saudável possível;
- o A atividade física é importante. Procure fazer exercício em casa, no seu quarto.

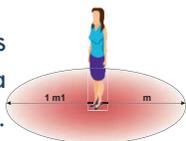
Lembre-se que o isolamento é temporário, aproveite para descansar!

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço e descarte de imediato ou com o antebraço. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.

Evite contacto próximo com pessoas sintomáticas. Mantenha a distância de mais de 1 metro entre pessoas.



Utilize máscara quando estiver sintomático ou assintomático no caso de pessoas de risco (indicação médica).

Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use solução antisséptica de base alcoólica (70%) pelo menos durante 20 segundos.



Cozinhe bem os alimentos. Não partilhe objetos. Reorganize os circuitos na sua casa.

EVITE TRANSPORTA O VÍRUS PARA CASA

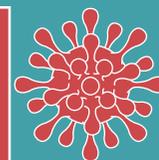
REORGANIZE A SUA CASA DESTA FORMA



ATENÇÃO AOS SINTOMAS

SINTOMAS	CORONAVÍRUS (Sintomas vão de ligeiros a severos)
Febre	Habitual
Fadiga	Às vezes
Tosse	Habitual (normalmente seca)
Espirros	Não
Dores no corpo	Às vezes
Nariz entupido	Raro
Dor de garganta	Às vezes
Diarreia	Raro
Dor de cabeça	Às vezes
Falta de ar	Habitual

COVID-19



O QUE SABER

ISOLAMENTO/QUARENTENA

O **isolamento social por 14 dias** após regresso de viagem ou após contacto com pessoas suspeitas de contrair a doença é determinante para prevenir a transmissão da doença.

A **quarentena** de toda a população pode reduzir significativamente a transmissibilidade do vírus!



FIQUE EM CASA!

NO CASO DE SINTOMAS...

Tosse, febre, dificuldade respiratória ligue

SRS 24 Madeira

800 24 24 20

Informe dos seus sintomas e da sua história epidemiológica.