



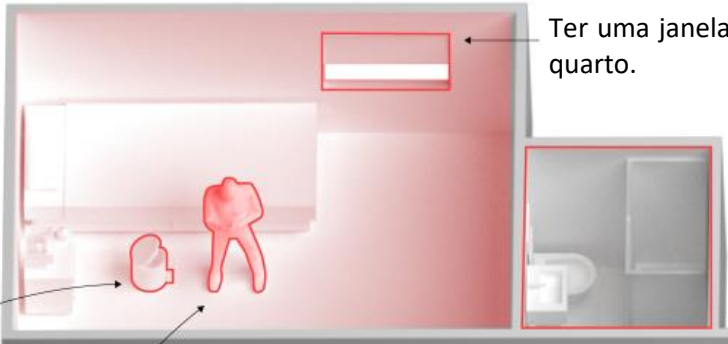
MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA
GUARDA NACIONAL REPUBLICANA
CENTRO CLÍNICO



COVID 19 - RECOMENDAÇÕES PARA O ISOLAMENTO EM CASA DO DOENTE INFETADO COM SARS-CoV-2:

- **DEVE** existir um quarto bem ventilado, com janelas, sem tapetes ou cortinados e, se possível, com wc, para uso único do doente infetado;
- **DEVE** haver apenas um cuidador único, de preferência saudável;
- Os restantes habitantes **DEVEM**, se possível, mudar temporariamente de residência;
- O infetado **NÃO DEVE** circular pelos espaços partilhados pela restante família;
- **NÃO DEVE** receber visitas em casa enquanto o infetado apresentar algum sintoma;
- **DEVE** lavar ou desinfetar as mãos depois de qualquer contacto com o infetado ou com objetos no espaço em que o doente se move, por exemplo após recolher a refeição do infetado;
- **DEVE** após a lavagem ou desinfeção das mãos, secá-las com papel e colocá-lo no lixo de imediato. Se usar toalha têxtil não a partilhe;
- O cuidador ao entrar no quarto do paciente **DEVE** utilizar uma máscara bem ajustada à boca e nariz. Descartar a máscara assim que sair da divisão do infetado. Sempre que mexer na máscara deve higienizar as mãos;
- Os lençóis, toalhas, pratos e talheres usados pelo infetado **NÃO DEVEM** ser partilhados, devem ser lavados bem com sabão e água após o uso;
- A divisão do infetado **DEVE** ser limpa todos os dias. Desinfetar todas as mobílias, com detergente doméstico usual e depois aplicar lixívia diluída ou desinfetante com álcool;
- A casa de banho **DEVE** ser sujeita à mesma limpeza e desinfetada pelo menos uma vez por dia;
- **NÃO DEVE** sacudir a roupa suja utilizada pelo infetado;
- O cuidador **DEVE** usar luvas no manuseamento da roupa do infetado. Colocar de imediato a roupa na máquina de lavar, num programa entre os 60 e 90 graus. Deixar secar completamente a roupa após lavada;
- O cuidador **NÃO DEVE** partilhar ou usar objetos presentes na divisão do infetado (por exemplo, cigarros, pratos e talheres, bebidas, toalhas, esponjas ou roupa de cama).

O quarto deve de ser de uso exclusivo do infetado.



Ter uma janela para ventilar o quarto.

Se possível deve existir uma casa de banho de uso único do infetado.



Caixote do lixo com tampa de pedal e saco que se possa fechar.

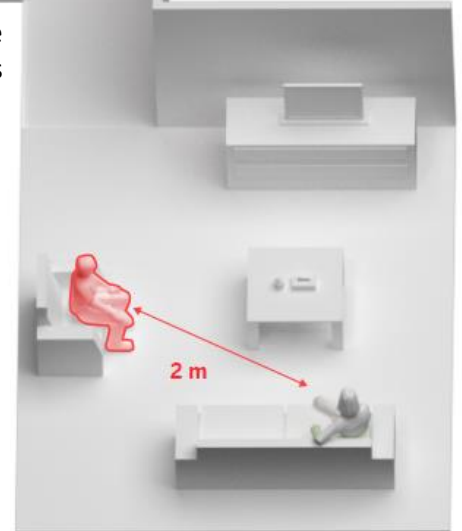
A porta deve permanecer fechada



A pessoa infetada deve evitar circular nos espaços comuns.



A pessoa infetada deve evitar o contacto direto com os familiares/coabitantes. Se possível usar meios alternativos como o telemóvel.



Se o infetado partilhar espaços comuns está recomendado o uso de máscara, lavagem das mãos e manutenção de uma distância de segurança.

Limpeza e desinfeção da casa:



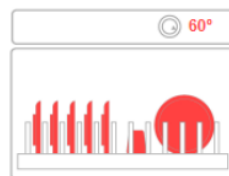
O responsável pela limpeza deve usar máscara e luvas.



Para limpar as superfícies deve ser usar lixívia diluída em água (110 ml de lixívia por cada 5L de água) .



Limpar diariamente todas as superfícies de contacto, sobretudo maçanetas das portas, mesas, cadeiras, interruptores, torneiras, tampas de sanita, telefones e teclados .



Lavar a loiça com água quente e sabão, de preferência use máquina de lavar loiça num programa de 60°.



Lavar a roupa do contagiado em separado num programa a quente entre os 60º e os 90º. Deixar secar completamente.



Retirar as luvas e lavar as mãos e de seguida retirar a máscara e lavar novamente as mãos. Ao retirar deve colocar tudo diretamente no caixote que deve ser de pedal.



O lixo deve ser fechado em sacos de plástico.



Ter um cesto próprio para a roupa do contaminado. A roupa usada pelo contaminado deverá ser de uso único e não deverá ser usada pelos restantes elementos da casa.

Fontes:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-home-care.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fguidance-home-care.html ,

acedido em 13-03-2020.

<https://expresso.pt/coronavirus/2020-03-12-Tem-um-familiar-em-casa-com-Covid-19--Saiba-o-que-fazer> ,

acedido em 13-03-2020.

https://elpais.com/sociedad/2020/03/11/actualidad/1583937410_948180.html?rel=listapoyo ,

acedido em 13-03-2020