



CUIDE DE

voocê

GUIA DE ISOLAMENTO DOMICILIAR



 ONCOCLÍNICAS

Responsável técnico: Dr. Bruno Lemos Ferrari | CRM-MG 26609



1. CASAS COM MAIS DE UM QUARTO E MAIS DE UM BANHEIRO.

A primeira orientação para o isolamento domiciliar é destinar um quarto e um banheiro para uso exclusivo da pessoa com caso suspeito ou confirmado de infecção pelo coronavírus. Se você puder fazer isso na sua casa, siga as instruções abaixo:

- É importante que o quarto fique o tempo inteiro com a porta fechada e com a janela aberta, para ventilar.
- A própria pessoa com caso suspeito ou confirmado de infecção precisa trocar a roupa de cama usada, separar os resíduos em lixeira individual e limpar as maçanetas.
- Se houver secreção na roupa de cama, esta deve ser embalada em um saco plástico, pela própria pessoa contaminada ou suspeita, antes de ser levada à máquina de lavar ou ao tanque.
- É importante manter uma lixeira ao lado da cama, com saco plástico, para descarte do lixo. Quando o recipiente estiver cheio, a pessoa deve fechar a sacola e só depois despejar em lixeiras comuns, seja da casa, da rua ou do prédio.



2. CASAS COM APENAS UM QUARTO E UM BANHEIRO.

Se a sua casa tiver apenas um quarto, deixe que a pessoa com caso suspeito ou confirmado de infecção fique nele e siga as instruções do item 1.

3. CASAS COM APENAS UM CÔMODO.

- Não compartilhar o mesmo sofá ou colchão com pessoas infectadas ou com suspeita de infecção.
- A recomendação é manter 2 metros de distância da pessoa infectada ou suspeita.
- A pessoa com caso suspeito ou confirmado de infecção precisa ter sempre acesso a um lenço de papel ou papel higiênico que cubra seu nariz e boca em caso de tosse e espirro. Se não tiver lenço ou papel, deve tossir ou espirrar no antebraço e lavar os braços e as mãos imediatamente.
- A pessoa com caso suspeito ou confirmado de infecção pelo coronavírus também precisa estar o tempo todo com máscara e nunca passar o dia inteiro no mesmo cômodo com pessoas não infectadas.



4. COMO DIVIDIR O BANHEIRO.

Quando o banheiro é compartilhado, o paciente com caso suspeito ou confirmado de infecção precisa desinfetar todas as superfícies usadas por ele: vaso sanitário, interruptores, maçaneta, descarga, box e regulador de temperatura do chuveiro, por exemplo.

Objetos que antes eram compartilhados, como pasta de dente, sabonete de pia e toalha de rosto, devem passar a ser individuais. Também é necessário isolar a escova dental da pessoa com caso suspeito ou confirmado de infecção das demais escovas e objetos de higiene pessoal.



5. COMO LIMPAR A CASA.

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

- a pessoa que for limpar a casa precisa estar com máscara, luvas, óculos e avental;
- todas as superfícies de contatos constantes devem ser limpas: pia, maçanetas, mesas, interruptores, assentos de sofá, cadeiras, vaso sanitário, torneiras, etc.;
- sabão, álcool acima de 70% e desinfetantes são eficientes para a limpeza;
- manter as lixeiras com tampas fechadas e usar saco hermeticamente fechado;
- as roupas e acessórios de cama e banho de caso suspeito ou confirmado de infecção sempre precisam ser lavadas após o uso e secas em local arejado.



COZINHA:

- Se for portador do vírus, cozinhar sempre de máscara.
- Não compartilhar copos, talheres e pratos.



QUARTO/CÔMODO DE ISOLAMENTO:

- Manter a porta fechada e as janelas abertas para circulação de ar e entrada de luz solar.
- A própria pessoa precisa trocar sua roupa de cama usada.
- Separar resíduos em lixeiras diferentes.
- Limpar maçanetas.



BANHEIRO:

- Não compartilhar objetos como toalhas de rosto ou corpo.
- Após usar o banheiro, desinfetar todas as superfícies: vaso sanitário, pia, torneira, descarga.
- Usar preferencialmente sabonete líquido.



SALA:

- Se houver apenas um quarto, manter nele a pessoa portadora do vírus e instalar o restante dos moradores na sala.
- Limpar os móveis com álcool 70% ou água sanitária.
- Usar máscara.
- Não compartilhar o sofá.
- Manter uma distância de 2 metros da pessoa contaminada.



SÓ SAIA DE CASA SE FOR REALMENTE NECESSÁRIO!

Na saída:

- Ao sair, vista uma jaqueta de manga longa, prenda os cabelos e evite usar brincos, anéis e acessórios.
- Se apresentar gripe ou tosse, vista uma máscara pouco antes de sair.
- Evite utilizar transporte público.
- Se sair com seu pet, evite seu atrito com superfícies externas.
- Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies.
- Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo.
- Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos ou o ar.
- Evite usar dinheiro. Se necessário, higienize suas mãos imediatamente.
- Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.
- Não toque seu rosto antes de higienizar as mãos.
- Mantenha distância das pessoas.
- Se atente à utilização de áreas comuns de condomínios ou prédios.



Na chegada:

- Ao voltar para casa, não toque em nada antes de higienizar as mãos.
- Tire os sapatos.
- Desinfete as patas do seu pet após o passeio.
- Tire as roupas e coloque-as em uma sacola plástica no cesto de roupas.
- Deixe a bolsa, carteira, chaves, etc. em uma caixa na entrada.
- Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.
- Limpe seu celular e seus óculos com água e sabão ou álcool.
- Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.
- Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.

NÃO SE ESQUEÇA:

- Pessoas com casos suspeitos ou confirmados devem usar sempre a máscara em ambientes compartilhados.
- Não divida itens pessoais.
- Desinfete áreas comuns.
- Separe objetos pessoais e nunca os compartilhe.

