

17 MARÇO 2020

**NOVO CORONAVÍRUS**

**COVID-19**

*Isolamento  
e distanciamento*

HOW IT IS  
e shut our doors  
we don't sleep with them open  
for fear the world sees in  
really sees us  
sees our pain  
sees our mess  
sees the things we can't brush into place  
the art we create we're too afraid to show the world  
see our broken hearts  
don't open our doors wide  
spotlight on  
won't do me laundry in a week. My girlfriend  
"sleeping"  
door

I don't buy much anymore  
I used to walk in circles  
Around department stores  
And the curved edges of  
Bar stools  
Searching  
But it's all seemed to dissolve  
Into a more filling hunger  
One that reaches  
For the familiar black cotton dress  
And the food that's been sitting in the pantry  
Because I've stopped preparing for somebody  
Stopped wandering endless circles  
Trying to fill my empty spaces  
With things

But this is what happens when survival is a given  
And status becomes our new obsession  
We compare our needs and wants  
No wonder we are all so anxious  
Imagine believing you need so much to get by

# Isolamento e Distanciamento

## O que é?

O isolamento e o distanciamento social são medidas de afastamento social essenciais em Saúde Pública, especialmente utilizadas em resposta a uma epidemia e que pretendem proteger a população quebrando a cadeia de transmissão entre indivíduos. É uma das medidas mais efetivas, e por isso utilizadas pelas Autoridades de Saúde para minimizar a transmissão da COVID-19.

O **distanciamento social** é uma medida proposta a pessoas sem sintomas (assintomáticas) e que tiverem baixo risco de contrair doença.

O **isolamento profilático** é uma medida determinada pela Autoridade de Saúde às pessoas que não têm sintomas mas que têm risco de contrair a doença.

Uma vez que a maioria das pessoas com COVID-19 desenvolve sintomas ligeiros a moderados, nem todas as pessoas infetadas necessitam de internamento hospitalar. Algumas pessoas ficam por isso em tratamento ambulatorio, ou seja, em casa. As pessoas com COVID-19 que ficam em casa, devem ficar em isolamento.

O isolamento de doentes é diferente do isolamento profilático, uma vez que a pessoa em isolamento profilático, apesar de não ter sintomas, se isola para evitar a transmissão da doença, devido ao risco de ter estado exposto.

## A quem se aplica?

O isolamento é indicado se tiver tido contacto uma pessoa com COVID-19, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde (avaliação caso a caso) OU se tiver sido diagnosticado com COVID-19 e se o médico assistente após avaliação da sua situação clínica, considerar que não necessita de internamento.

Estas medidas são indicadas após uma avaliação de risco específica, para o proteger, proteger a sua família e manter a comunidade segura.

O tempo que deve permanecer em isolamento ser-lhe-á comunicado pela Autoridade de Saúde ou médico assistente que o acompanha e deve ser seguido até ao fim.

## O que fazer se...

TEM sintomas de COVID-19, não vá às urgências ou ao seu médico de família.

**FIQUE EM CASA E LIGUE SNS24 – 808 24 24 24**  
ou 112 caso se justifique.

**NÃO TEM sintomas de COVID-19**, mas contactou com um caso confirmado de COVID-19 ou regressou de uma área com cordão sanitário, não vá às urgências ou ao seu médico de família. **FIQUE EM CASA E LIGUE SNS24 – 808 24 24 24.**

### Que cuidados ter em distanciamento social?

- Evitar lugar movimentados, jantares com amigos (fora ou dentro de casa) ou outros contactos desnecessários;
- Manter, sempre que possível, uma distância superior a dois metros das outras pessoas;
- Recorra, sempre que possível, a serviços de entrega ao domicílio;
- Lavar as mãos com regularidade, com água e sabão ou solução à base de álcool, durante pelo menos 20 segundos;
- Tossir e espirrar para o braço ou para um lenço de papel, que deve ser deitado ao lixo de seguida, lavando as mãos depois.

### Que cuidados ter em isolamento?

As pessoas que estão em isolamento em casa **DEVEM:**

- Ficar em casa, e só sair se estritamente necessário, falando sempre primeiro com a Autoridade de Saúde ou o médico assistente, e seguindo as suas recomendações;
- Ter um quarto e, se possível, uma casa de banho só para si;
- Tomar o banho em último lugar, caso partilhem a casa de banho;

- Lavar as mãos com regularidade, com água e sabão ou solução à base de álcool, durante pelo menos 20 segundos;
- Cumprir as regras de etiqueta respiratória (tossir e espirrar para o cotovelo ou para um lenço de papel, que deve ser deitado ao lixo de seguida), lavando as mãos depois;
- Lavar e desinfetar as superfícies com regularidade;
- Arejar as divisões da casa regularmente (abrir portas e janelas para fazer circular o ar);
- Evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições;
- Usar máscara, se partilhar a casa com outras pessoas. Se não for possível usar máscara, as pessoas com quem partilha casa, devem fazê-lo;
- Manter distância das outras pessoas presentes – por exemplo, limitar o tempo em que com pessoas na mesma divisão, quando estiver na mesma divisão manter uma distância de pelo menos 2 metros ou 3 passos de adulto (sempre que possível);
- Pedir a amigos, familiares ou serviços de entrega, itens necessários tais como alimentos ou medicamentos. Nesta situação deve:
  - Solicitar ajuda ou realizar pedidos por telefone;
  - Certificar que quem faz a entrega a deixa à porta, e não entra em casa. Não deverá haver contacto com a pessoa que faz a entrega.

**As pessoas que estão em isolamento em casa NÃO DEVEM:**

- ✗ Fazer deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais;
- ✗ Receber visitas em casa ou ter contactos desnecessários, sobretudo com pessoas mais velhas ou com doenças crónicas;
- ✗ Partilhar artigos de higiene como sabonete, toalha ou utensílios de cozinha, como pratos, copos, chávenas;
- ✗ Depositar os seus resíduos num ecoponto.

### Outros cuidados a ter em casa:

- ➔ A roupa, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60°), utilizando detergente de máquina. Se possível utilizar máquina de secar a roupa e ferro na maior temperatura permitidas pelas roupas em questão. Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas. Evitar sacudir a roupa de cama enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”.
  
- ➔ Para limpar as superfícies sujas, tenha em atenção que:
  - Primeiro se limpa com detergente ou água e sabão, e depois se desinfeta;
  - A limpeza é feita com produtos de limpeza domésticos adequados às superfícies, como por exemplo soluções lava tudo;
  - A desinfecção é feita com produtos de desinfecção domésticos, como por exemplo lixívia. As instruções de diluição devem ser seguidas de acordo com os rótulos. Além da lixívia, podem ser usados desinfetantes à base de álcool com pelo menos 70% de álcool;
  - Os produtos utilizados devem estar dentro do prazo de validade;
  - Durante a desinfecção, deve-se assegurar a ventilação do espaço (abrir janelas e/ou portas para circular o ar);
  - Na cozinha, deve proceder-se na seguinte ordem:
    - Lavar as louças na máquina a temperatura elevada;
    - Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas;
    - Limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo;
  
- ➔ Os resíduos produzidos durante a isolamento devem ser colocados num caixote do lixo de abertura não manual com saco plástico. O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado. O saco deve ser bem fechado e colocado dentro de um segundo saco plástico, também bem fechado. Estes resíduos devem ser descartados em contentores coletivos de resíduos após 24 horas da sua produção. Nunca deve ser colocado no ecoponto.

## O que fazer se desenvolver sintomas?

Devem evitar-se deslocações ao seu médico assistente e deve ser realizado contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação (ex. teleconsulta, prescrição de medicação à distância).

Se estiver em vigilância passiva, contacte o SNS24 – 808 24 24 24. Se estiver em vigilância ativa contacte o médico que o tem acompanhado.

Em situações de emergência com necessidade de ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar, deve ser informado o operador da chamada da sua situação de quarentena ou doença.

Se está em afastamento social por COVID-19, é importante perceber que muitas pessoas com esta doença desenvolvem apenas sintomas leves. Nestes casos, espera-se uma recuperação completa sem necessidade de muita intervenção médica. Contudo, se sentir que os sintomas estão a aumentar de gravidade deve de imediato proceder como indicado em cima e não hesitar.

## *Lembre-se...*

Em todas as circunstâncias, **aproveite para fazer coisas de que gosta** e cuide de si e dos seus:

- Ouça música, cante e dance;
- Faça atividade física ou exercícios mentais;
- Veja um filme, série ou documentário;
- Leia um livro ou escreva uma crónica;
- Fale com amigos e familiares por telefone;
- Faça cursos de línguas ou culinária online;
- Dê azo à sua imaginação e rentabilize o seu tempo da melhor forma.

*Seja um agente de saúde pública.*

# Medidas de isolamento

## MEDIDAS GENÉRICAS



Se partilhar a divisão, deve utilizar máscara. Caso não possa fazê-lo, as pessoas com quem está devem fazê-lo.



Deixe o telefone operacional para comunicar com os profissionais de saúde.



Limpeza com lixívia (10cc por cada litro de água).

### NA COZINHA



Roupa e lençóis, **devem ser introduzidos num saco fechado**, ao transportar para a máquina de lavar roupa.



**Caixote do lixo com abertura de pedal**, no seu interior um saco com fecho.



Lave a louça e talheres **a altas temperaturas** (se possível na máquina).

### NO QUARTO



Manter a porta sempre **fechada**



Deixar a divisão onde está, **bem ventilada para o exterior**

### NA CASA DE BANHO



Lave as mãos **correctamente, e frequentemente** com água e sabão (de forma ocasional com uma solução à base de álcool).



**Se possível, deixar uma casa de banho para uso exclusivo do doente.** Caso contrário, limpar e desinfetar minuciosamente a casa de banho após a utilização.



# Medidas de isolamento

## *RECOMENDAÇÕES PARA OS RESTANTES MEMBROS DA CASA*

- ✓ Evitar contato com a pessoa com sintomas, especialmente grupos vulneráveis: idosos, doentes crônicos, imunossuprimidos ou grávidas;
- ✓ Procurar que seja apenas uma única pessoa a cuidar do doente;
- ✓ Lave as mãos com água e sabão ou uma solução à base de álcool, após qualquer contato com o paciente ou com o seu espaço;
- ✓ Desinfecte com frequência torneiras, interruptores e maçanetas das portas, especialmente se o paciente usar áreas comuns;







Alameda D. Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa, Portugal  
+351 21 843 05 00  
geral@dgs.min-saude.pt  
www.dgs.pt