

COVID-19: ORIENTAÇÕES PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR

1

De acordo com a **Portaria nº 454, de 20 de março de 2020**, que declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (COVID-19), para contenção da transmissibilidade do COVID-19, deverá ser adotada como **MEDIDA NÃO FARMACOLÓGICA**, o isolamento domiciliar da pessoa com sintomas respiratórios e das pessoas que residam no mesmo endereço, ainda que estejam assintomáticos.

Orientações para isolamento domiciliar

- A pessoa com sintomas respiratórios deve permanecer em isolamento domiciliar por 14 dias, contados a partir da data de início dos sintomas.
- Os contatos intradomiciliares devem permanecer em isolamento domiciliar por 14 dias, se possível afastados da pessoa com sintomas respiratórios.
- Manter a pessoa com sintoma respiratório, se possível, em quarto individual bem ventilado.
- Não receber visitas.
- Limitar o número de cuidadores.
- Limitar a circulação da pessoa com sintomas respiratórios.
- Manter os ambientes compartilhados (cozinha, banheiro, sala) bem ventilados, com as janelas abertas.
- A higiene das mãos deve ser praticada por todos do domicílio.
- Ao realizar higiene das mãos com água e sabonete, utilizar, preferencialmente, toalhas de papel descartáveis para secar as mãos. Caso as toalhas de papel descartáveis não estejam disponíveis, usar toalhas de pano e trocar sempre que ficarem molhadas.
- A etiqueta respiratória deve ser praticada por todos do domicílio: cobrir a boca e o nariz durante a tosse e espirros usando papel higiênico/lenços de papel ou cotovelo flexionado. Descartar os materiais imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos com água e sabão/sabonete ou álcool gel.
- Ao compartilhar ambientes, o paciente deve usar máscara comum bem ajustada ao rosto.
- O cuidador deve usar máscara comum bem ajustada ao rosto quando estiver no mesmo ambiente e durante a manipulação da pessoa doente.
- Não tocar ou manusear a máscara durante o uso.
- Trocar imediatamente a máscara, sempre que esta ficar molhada ou suja com secreções.
- Descartar a máscara imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos com água e sabão/sabonete ou álcool gel.
- Todos os resíduos (máscaras, lenços de papel, papel higiênico, entre outros) produzidos pela pessoa com sintomas respiratórios e pelo cuidador devem ser separados e colocados em saco de lixo resistente. O saco bem fechado deve ser descartado dentro do saco com o lixo doméstico. Após retirar o lixo, realizar higiene das mãos imediatamente.
- Não compartilhar escovas de dente, talheres, pratos, copos, toalhas ou roupas de cama.
- Talheres, pratos e copos usados no domicílio devem ser limpos com água e sabão ou detergente comum e poderão ser reutilizados.

- Limpar e desinfetar as superfícies frequentemente tocadas, pela pessoa com sintomas respiratórios e pelo cuidador como mesas de cabeceira, cama e outros móveis do quarto diariamente com desinfetante doméstico comum.
- Limpar e desinfetar as superfícies do banheiro pelo menos uma vez ao dia com desinfetante doméstico comum. Se não houver banheiro para uso individual da pessoa com sintomas respiratórios é necessário realizar a limpeza do banheiro a cada uso (vaso sanitário, pia, torneira e maçanetas).
- Roupas e toalha de mão usadas pela pessoa com sintomas respiratórios e pelo cuidador devem ser trocadas diariamente. Roupas de cama e toalhas de banho devem ser trocadas frequentemente. Não sacudir a roupa usada e lavar com água e sabão comum.

ATENÇÃO!

Durante o isolamento domiciliar é necessário estar atento ao surgimento e agravamento de sintomas.

Procure atendimento médico a qualquer momento.

Se for necessário procurar atendimento médico, é recomendável utilizar máscara comum no trajeto e, se possível, não utilizar transporte coletivo. Caso não possua máscara, é importante seguir as recomendações de etiqueta respiratória (cobrir a boca e o nariz durante a tosse e espirros com lenços de papel ou cotovelo flexionado, seguido de higiene das mãos), e assim que chegar no serviço de saúde, solicitar uma máscara comum.

Caso você faça tratamento para alguma doença crônica ou que comprometa sua imunidade, converse com seu médico. Ele poderá orientá-lo.

Para localizar o serviço mais próximo em **Busca Saúde**, no link: bit.ly/2JgPr8Q

CORONAVÍRUS: LAVE AS MÃOS CORRETAMENTE



1. Molhe as mãos e adicione sabão.



2. Esfregue uma palma contra a outra.



3. Lave os dorsos.



4. Esfregue entre os dedos.



5. Esfregue os polegares.



6. Esfregue as unhas na palma da outra mão.



7. Lave os punhos.



8. Enxague e seque bem.

Mais informações



bit.ly/2Uv9VI2

Governo do Estado de São Paulo
SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE



bit.ly/2VMf3Sp



**MINISTÉRIO DA
SAÚDE**

bit.ly/2wAtT3K



**World Health
Organization**

bit.ly/2VNLjEX