



PEGOU COVID-19?

*Saiba como
manter o
isolamento
dentro da
sua casa.*



Realize isolamento caseiro

CASO ESTEJA COM
SINTOMAS DE COVID-19

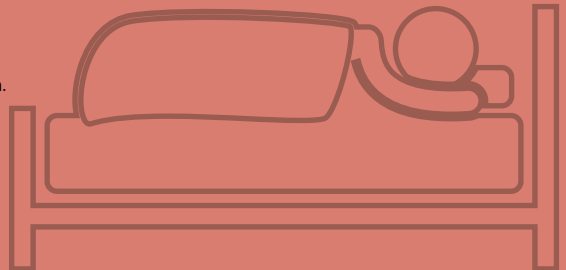


Em tempos de covid-19, todo cuidado é pouco. O ideal é que todos nós fiquemos em casa durante o período em que a doença avança pelo Brasil. Caso alguém da sua família apresente sintomas que podem estar relacionados à covid-19, ou possa ter entrado em contato com alguém infectado, uma alternativa é realizar um isolamento caseiro seguindo os passos abaixo¹:

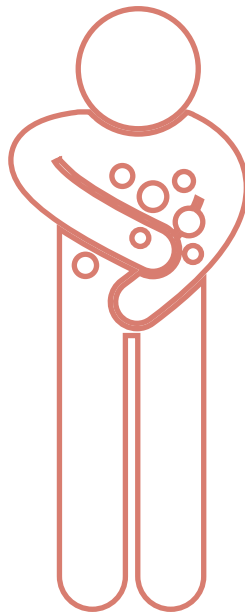
1

A pessoa com covid-19 deve ficar em um quarto separado e, de preferência, com um banheiro privativo.

.....
¹ KAMPF, G. et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. **Journal of Hospital Infection.** n.104, p. 246-251, 2020.

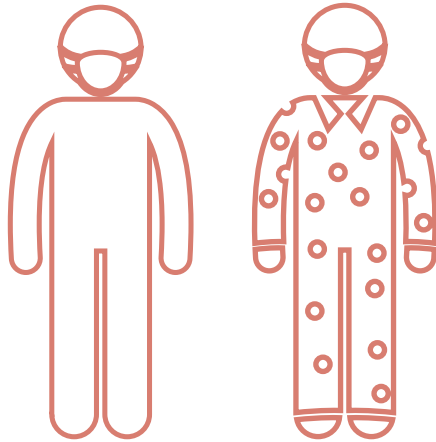


2 Se um quarto privado não estiver disponível, o ambiente no entorno da pessoa deve ser adaptado a fim de evitar proximidade com os demais moradores da casa. Uma bacia para banho exclusiva para ele (e outros utensílios para higiene pessoal) pode ser uma solução.



- 3 Todos os objetos precisam ser higienizados antes e depois de entrarem no quarto, já que a pessoa pode estar infectada e, portanto, com a imunidade baixa. Caso alguém tenha que entrar no quarto, o ideal é que mantenha uma distância de dois metros da pessoa isolada (se não estiver usando proteção apropriada).





4

Quando alguém for prestar cuidados à pessoa isolada, é imprescindível que se use luvas e máscara. Ao deixar o quarto, deve-se tomar banho e colocar a roupa utilizada em um saco plástico (a qual deve ser deixada de molho e lavada assim que possível). É interessante escolher um calçado para ser usado apenas dentro do quarto isolado.

5

As roupas da pessoa isolada, assim como as roupas de cama e banho, devem ser trocadas com maior frequência possível, e lavadas separadamente. Elas precisam ficar mais tempo de molho do que o normal, isso para exterminar possíveis vírus, que ficam nas tramas dos tecidos.



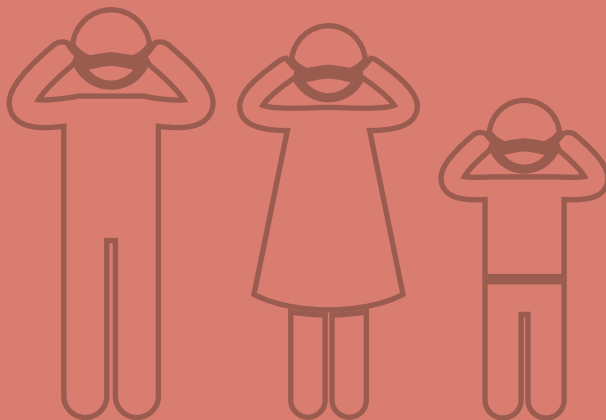
6 A pessoa isolada deve dobrar os cuidados com a higiene oral. Uma alternativa é inserir o uso de enxaguantes bucais logo após escovar os dentes. E fazer isso mais vezes do que o de costume.



7 As maçanetas da porta do quarto isolado precisam ser higienizadas com álcool a 70% todas as vezes que forem utilizadas.

8

Caso a pessoa isolada precise deixar o quarto por alguma razão, é necessário que ela utilize máscara e evite tocar em objetos fora do cômodo isolado, sem esquecer de se manter distante dos demais moradores da casa.



PARA MAIS TEMAS
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-10>





Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autores

Gina Andrade Abdala

Doutora em Ciências e professora do curso de Enfermagem do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Maria Dyrce Meira

Doutora em Ciências e professora do Mestrado em Promoção de Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Parecereristas *ad hoc*:

Dra. Andreza Portella Ribeiro

Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz

Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)



Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe

Rodrigo Follis

Gerente de projetos

Bruno Sales Ferreira

Editor associado

Alysson Huf

Preparação

Rui do Amaral

Designer gráfico

Ana Paula Pirani

Ícones

<https://thenounproject.com/>