



CORONAVÍRUS

GUIA DO ISOLAMENTO DOMICILIAR: COMO PREPARAR SUA CASA PARA CONVIVER COM SUSPEITOS DE INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS

Usar máscara em ambientes compartilhados, não dividir itens pessoais e desinfetar áreas comuns são alguns dos cuidados que se deve ter com um paciente suspeito ou infectado.



O Ministério da Saúde recomendou, na quinta-feira (12), o isolamento domiciliar para casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus e para viajantes que cheguem ao Brasil vindos do exterior.

O isolamento domiciliar requer cuidados específicos, como a separação de objetos pessoais, limpeza imediata de banheiros após o uso e a separação de indivíduos em cômodos diferentes da casa.

De acordo com a médica infectologista Roberta Schiavon, integrante da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI), a primeira orientação é destinar um quarto e um banheiro para uso exclusivo da pessoa infectada ou com suspeita de infecção.

Nos casos de domicílios que não tenham mais de um quarto e mais de um banheiro, a recomendação é deixar o quarto para a pessoa suspeita. "Se a pessoa compartilha o quarto, o ideal é que quem não apresente sintomas durma na sala, por exemplo", orienta Schiavon.

O cômodo com o paciente isolado deve ficar todo o tempo com a porta fechada. Mas é necessário manter a janela aberta para que haja uma fonte de ventilação e entrada de luz solar.

A pessoa infectada ou com suspeita de infecção tem de trocar a própria roupa de cama. Se houver secreções na roupa de cama, ela deve embalar em um saco plástico antes de levar à máquina de lavar ou ao tanque.

Também é importante manter uma lixeira ao lado da cama, com saco plástico, para jogar o 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.

"Moradores de casas menores e com número maior de pessoas precisarão ter mais cuidados higiênicos quanto a espirro, tosse e compartilhamento de objetos", alerta Renato Grinbaum infectologista e consultor da SBI.

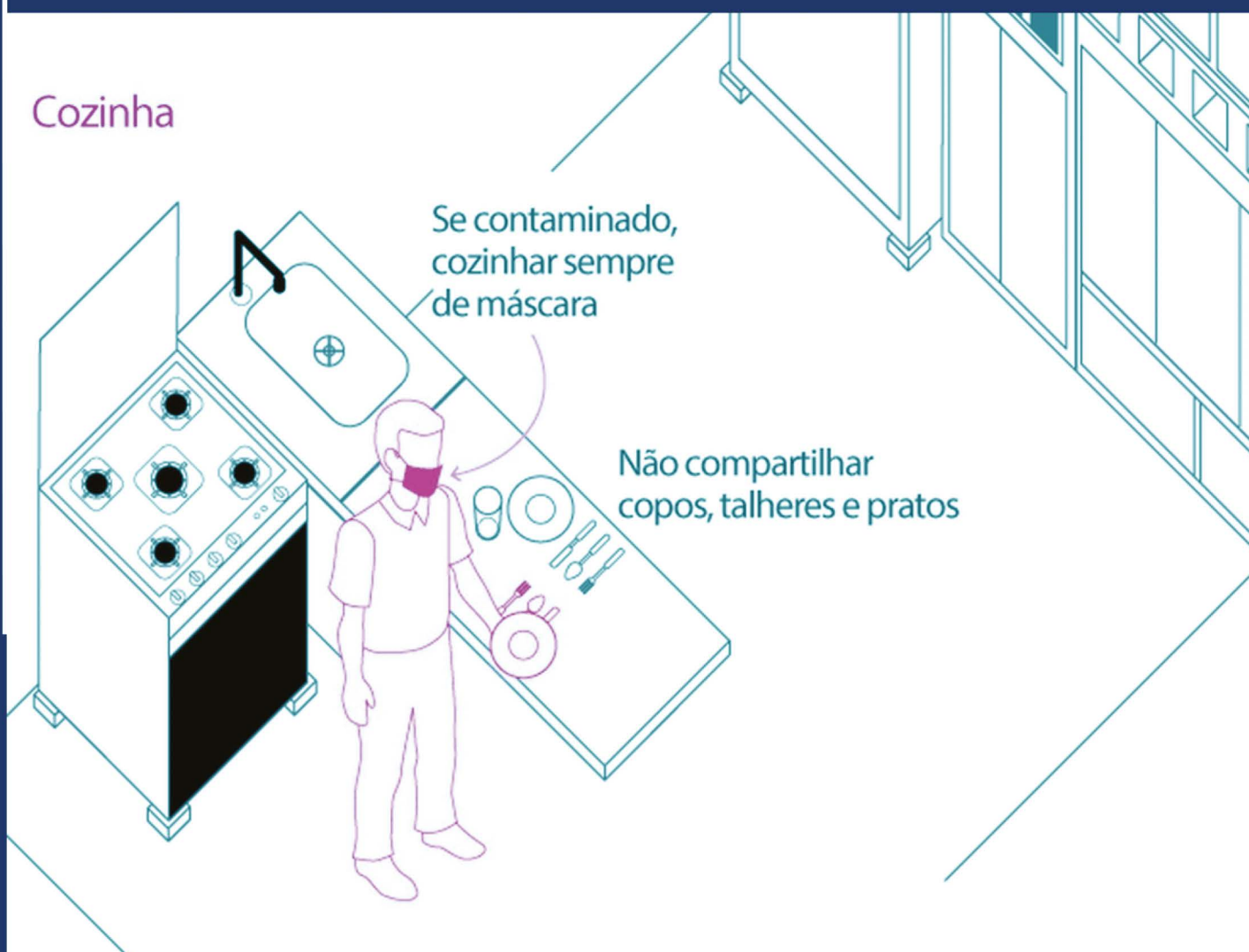


Nos casos de salas compartilhadas ou casas com apenas um cômodo, pessoas infectadas e pessoas sem a doença não podem compartilhar o mesmo sofá ou colchão. “Se for possível, a recomendação é manter 2 metros de distância da pessoa infectada ou suspeita”, diz Schiavon, da SBI.

Guia do isolamento domiciliar

Veja cuidados necessários para garantir o isolamento de suspeitos ou infectados por coronavírus

Cozinha



Quarto de isolamento

Manter janelas abertas para circulação de ar e entrada de luz solar

A própria pessoa precisa trocar a roupa de cama

Separar os resíduos em lixeiras diferentes

Manter a porta fechada

Banheiro



Não compartilhar objetos como toalhas de corpo e rosto



Usar preferencialmente sabonete líquido



Após usar o banheiro, é preciso desinfetar todas as superfícies: vaso sanitário, pia, torneira, descarga

Limpar maçanetas

Sala

Se houver apenas um quarto, manter a pessoa contagiada nele e instalar os outros moradores na sala

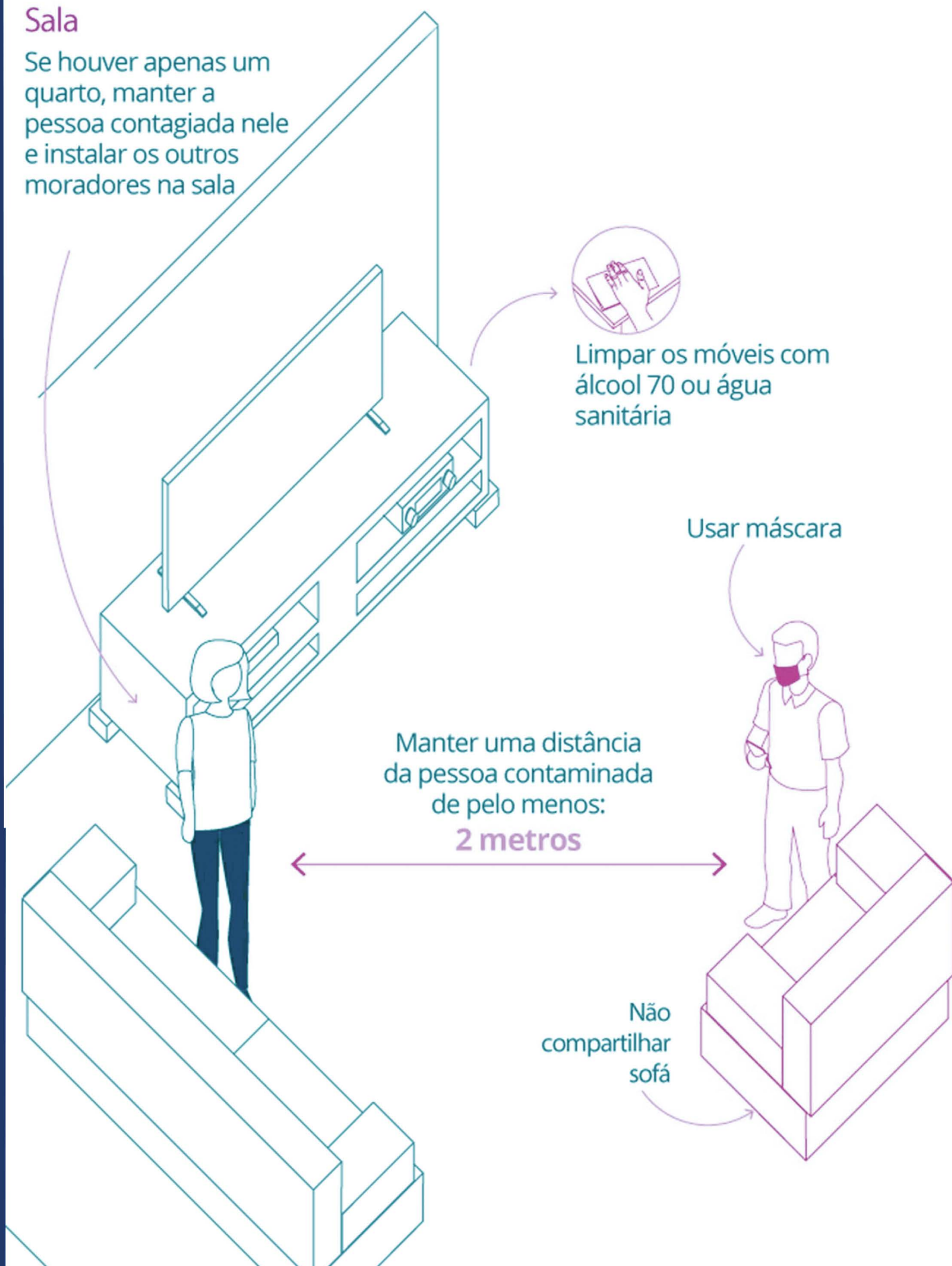


Limpar os móveis com álcool 70 ou água sanitária

Usar máscara

Manter uma distância da pessoa contaminada de pelo menos:
2 metros

Não compartilhar sofá



Segundo os especialistas, não é necessário manter isolamento de animais de estimação. “Os animais pegam outro tipo de coronavírus, inclusive prevenido pelas vacinas V8 e V10, recomendada para cães”, explicou Schiavon.

Ambientes compartilhados

Quando estão dividindo cômodo, pessoas infectadas precisam estar com um lenço de papel ou papel higiênico que cubra o nariz e a boca em caso de tosse e espirro. Se as pessoas não tiverem esse lenço, precisam tossir e espirrar no antebraço e lavar os braços e as mãos imediatamente.

Nesses ambientes compartilhados, a pessoa infectada precisa estar o tempo todo com máscara. Segundo a alergista e imunologista Patrícia Schlinkert, a recomendação é que pessoas infectadas nunca passem o dia inteiro no mesmo cômodo em que ficam as não infectadas.

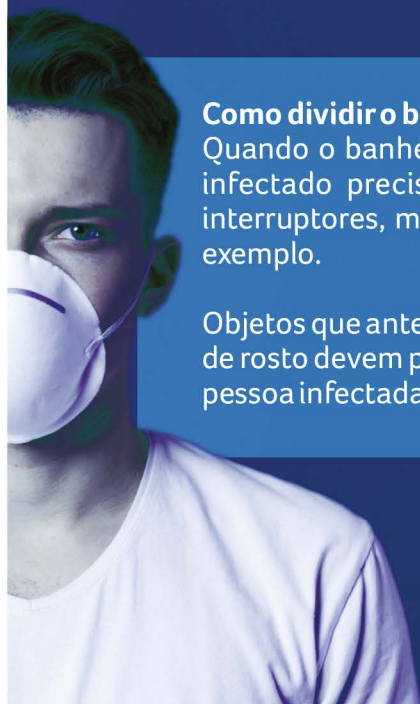
"A minha sugestão, nos casos de residentes em domicílios de apenas um cômodo, é que as pessoas saudáveis procurem a casa de algum parente. É quase certo que compartilhar o ambiente vai gerar transmissão, mesmo que se tomem os cuidados de higienização necessários, porque isso não impede a transmissão, apenas diminui a possibilidade", explica a médica.

Ela também orienta que a comunicação seja feita por meios indiretos, como o telefone.

Como dividir o banheiro

Quando o banheiro é compartilhado, o paciente infectado ou com suspeita de estar infectado 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 tirar a escova de dente da pessoa infectada ou com suspeita de infecção do mesmo recipiente das demais.



Limpeza da 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, luva, óculos e avental;
- todas as superfícies de contatos constantes devem ser limpas: pia, maçanetas, mesas, interruptores, assentos de sofá, cadeiras e 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 do infectado sempre precisam ser lavadas após o uso e secas em local arejado.

Prevenção

Lavar as mãos constantemente é uma das principais formas de prevenção



1.
Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas



2.
Usar álcool 70 para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos, nariz e boca



3.
Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do cotovelo



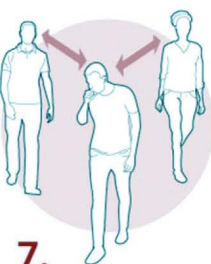
4.
Evitar multidões



5.
Usar máscara caso apresente sintomas



6.
Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos



7.
Manter a distância



8.
Limpar com álcool



9.
Evitar cumprimentar



10.
Evitar sair de casa, caso apresente algum sintoma da gripe



11.
Utilizar lenço descartável quando estiver com nariz escorrendo



12.
Se informar sobre os métodos de prevenção e passar informações corretas