



**Como lidar com
uma pessoa com
Coronavírus
em casa?**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS-nº 32195-8

Vamos lembrar como se contrai a COVID-19?

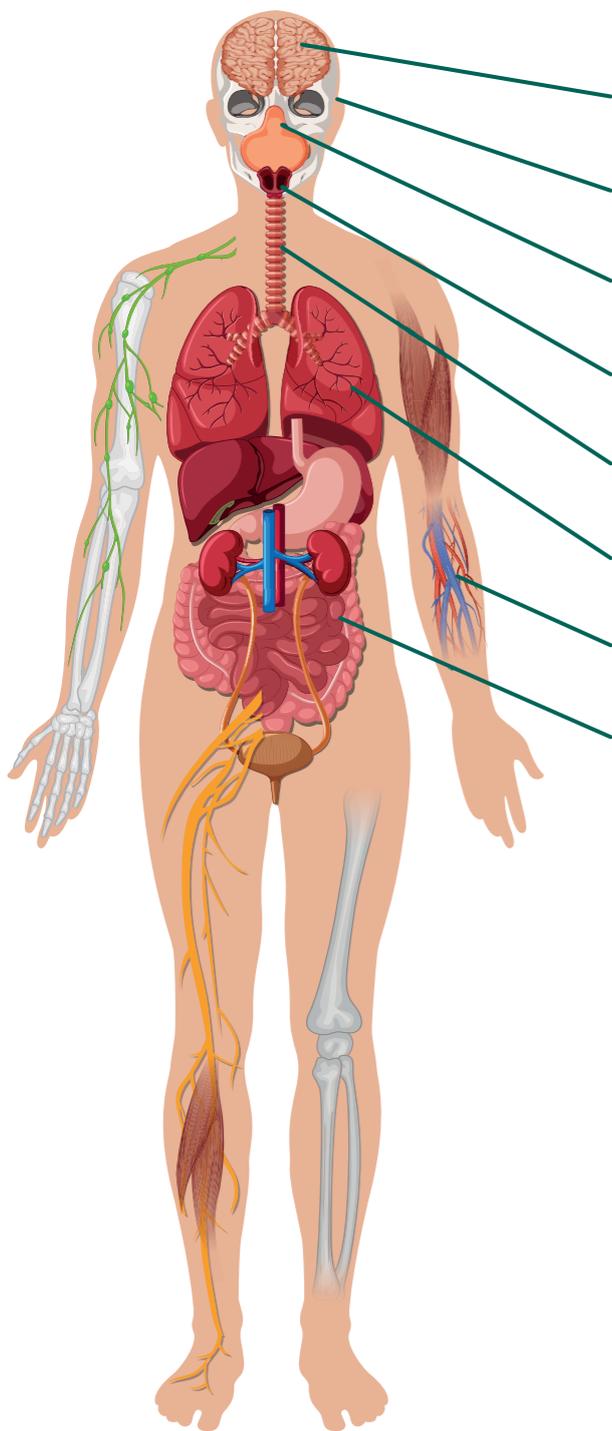
A via de transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2) acontece de pessoa a pessoa e é por gotículas respiratórias ou contato (toque). Qualquer pessoa que tenha contato próximo (dentro de 1 metro) com alguém que tenha sintomas respiratórios (por exemplo, espirros, tosse, etc.) está em risco de ser exposta a gotículas respiratórias potencialmente infecciosas.



O tempo de infecção do ser humano pelo vírus e o início dos sintomas da doença variam de 1 a 14 dias, geralmente ficando entre 5 dias. O nome desse intervalo se chama período de incubação.



Quais os sintomas que devemos ficar alerta?



Tem febre?	05 pontos
Tem dor de cabeça?	01 ponto
Tem secreção nasal/espirros?	01 ponto
Tem dor na garganta?	01 ponto
Tem tosse seca?	03 pontos
Tem dificuldade respiratória?	10 pontos
Tem dor no corpo?	01 ponto
Tem diarreia?	01 ponto
Viajou nos últimos 14 dias?	03 pontos
Esteve em contato com algum caso de COVID-19?	10 pontos

Risco Baixo	De 1 a 9 pontos
Risco Médio	De 10 a 19 pontos
Risco Alto	De 20 a 36 pontos

Além disso, pode aparecer ainda:

Perda de olfato
(Não sentir cheiros);

Perda do paladar
(Não sentir gosto/sabor);

Prostração/ fraqueza muscular.

Conduta para todas as pessoas da casa:

Se uma pessoa da casa tiver **diagnóstico positivo**, todos os moradores ficam em **isolamento por 14 dias** também;

Caso outro familiar da casa também **inicie os sintomas leves**, ele deve **reiniciar o isolamento de 14 dias**;

Se os sintomas forem graves, como **dificuldade para respirar**, ele deve procurar **orientação médica**.



Tem uma pessoa com COVID-19 em casa? O que fazer:



O paciente deve permanecer isolado em um quarto com portas fechadas (com janelas abertas) e restringir pessoas entrando no local;



Manter os ambientes ventilados;



Usar máscara de proteção respiratória sobre o nariz e a boca o tempo todo;



Não compartilhar pratos, copos, talheres, toalhas, roupas de cama ou outros itens com outras pessoas, ou seja, separar todos os utensílios;



Em ambiente, se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel;



Utilizar lenço descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos);



Realizar a higiene das mãos frequentemente com água corrente e sabonete líquido (40-60 segundos) OU preparação alcoólica a 70% (20 segundos);



Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;



Evite tocar desnecessariamente superfícies e materiais (tais como telefones, maçanetas, portas);



Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados;



Realize a limpeza e a desinfecção de objetos e superfícies tocados com frequência com solução de água sanitária ou álcool 70°.

Como manusear a máscara

Atenção, você **não** deve **tocar na parte da frente da máscara** para ajustá-la;

Antes de **retirar a máscara, lave cuidadosamente suas mãos** com água e sabão;

Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás evite tocar na parte da frente;

Deixe a **máscara de molho por 30 minutos** em uma mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável;

Lave a máscara e as mãos com **água e sabão**;

A **máscara precisa estar seca** para ser utilizada de novo.



Como lavar as roupas?

Não é preciso adotar um ciclo de lavagem especial para as roupas provenientes de casos suspeitos ou confirmados do novo coronavírus (COVID-19), podendo ser lavadas como roupas normais. Porém, alguns cuidados devem ser tomados:

Na retirada da roupa suja, deve haver o **mínimo de agitação e manuseio**;

Roupas provenientes de **pessoas isoladas** devem ser **imediatamente lavadas após a retirada** e/ou acondicionadas em sacos plásticos fechados.



Que cuidados devemos ter com o lixo?

1º O **lixo do paciente** deve ser armazenado, se possível, **em sacos vermelhos**;

2º Devem **ser trocados** quando atingirem **2/3 de sua capacidade** ou pelo menos **1 vez a cada 48 horas**, independentemente do volume e devem ser identificados pelo **símbolo de substância infectante**;

3º Os sacos devem estar dentro de **lixeiras de material lavável**, resistente a rompimentos, vazamento e tombamento, com tampa, de preferência de abertura sem contato manual (pedal), com cantos arredondados.

Com essas medidas você estará protegendo além das outras pessoas que moram na casa, também o trabalhador que recolhe o lixo bem como o meio ambiente.



Referências

COVID-19/Perguntas e Respostas. Portal da Fiocruz. 17/03/2020.

Nota técnica GVIMS/GGTES/Anvisa nº 04/2020 orientações para serviços de Saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo Coronavírus (SARS-COV-2). (Atualizada em 21/03/2020)

Cartilha Coronavírus – Ministério da Saúde.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS nº 32195-8

Acompanhe a Unimed Ceará nos canais digitais
www.unimedceara.com.br

