

GUIA PARA ISOLAMENTO NA QUARENTENA

- ◆ Comitê Gestor Local de Atenção Integral à Saúde dos Magistrados e Servidores do TRT6



VOCÊ SABIA?

QUAL A DIFERENÇA ENTRE



SEGURO



DISTANCIAMENTO SOCIAL

É a diminuição de interação entre as pessoas de uma comunidade para diminuir a velocidade de transmissão do vírus.

ISOLAMENTO SOCIAL

É uma medida que visa separar as pessoas doentes das não doentes, para evitar a propagação do vírus. Pode ocorrer em domicílio ou em ambiente hospitalar.

ISOLAMENTO DOMICILIAR

A Portaria MS nº 454, de 20 de março de 2020, recomenda, para fins de contenção da transmissibilidade do COVID-19, que seja adotada como medida não farmacológica, o isolamento domiciliar, pelo período de 14 dias, da pessoa com sintomas respiratórios e das pessoas que residam no mesmo endereço, ainda que estejam assintomáticos.

Considera-se pessoa com sintomas respiratórios a apresentação de tosse seca, dor de garganta ou dificuldade respiratória, acompanhada ou não de febre.

Assim que ocorrer o início de qualquer sintoma respiratório recomenda-se entrar em contato com médico de sua confiança e adotar as medidas de isolamento domiciliar o mais precoce possível.

A Divisão de Saúde relaciona alguns cuidados importantes



ORIENTAÇÕES GERAIS



A Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI) orienta que “o paciente deve utilizar **máscara cirúrgica** a partir do momento da suspeita e ser mantido preferencialmente em quarto privativo”.

A higiene das mãos deve ser praticada por todos do domicílio.

Deve ser realizada a higiene das mãos: após tocar no paciente; após retirar luvas de procedimento; após tocar no ambiente do paciente; antes e após o preparo de alimentos; antes das refeições; após utilizar o banheiro; sempre que as mãos estiverem sujas.

Priorizar toalhas e lenços de papel descartáveis, evitando o uso de toalhas e panos de uso coletivo.

A etiqueta respiratória também 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.

É aconselhável não utilizar adornos (anéis, pulseiras, relógios, colares, piercing, brincos) durante o período de isolamento e manter os cabelos presos e unhas aparadas, evitando locais que propiciem o acúmulo e disseminação viral.

Em caso de pacientes dependentes, escolher somente um membro da família para realizar os cuidados. Isso diminui as chances de transmissão do vírus inadvertidamente. O cuidador deverá utilizar máscara, luva e avental, se possível.

Limitar a circulação da pessoa com sintomas respiratórios.

Sempre que possível, a recomendação é manter 2 metros de distância entre as pessoas.

Ao compartilhar ambientes, o paciente deve usar máscara bem ajustada ao rosto.

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 de outro saco com o lixo doméstico.

Evitar o contato direto com fluidos corporais, principalmente os orais, ou secreções respiratórias e fezes da pessoa com sintomas respiratórios.

QUARTO

Destinar um quarto exclusivo para a pessoa com sintomas respiratórios.

Se a casa tiver só um quarto, manter o paciente nele, e acomodar os demais na sala.

A porta do quarto onde permanecer a pessoa em isolamento deverá ser mantida fechada, porém com janela aberta para permitir a circulação do ar no ambiente.

Manter todas as demais portas e janelas possíveis da casa abertas para que haja fonte de ventilação natural e entrada de luz solar.

A limpeza do quarto e objetos do paciente deve ser realizada regularmente. Primeiramente utilizar sabão ou detergente e depois água sanitária ou álcool 70%.

Manter um cesto de lixo com saco plástico no quarto.

Roupas de cama e de banho usadas pela pessoa com sintomas respiratórios devem ser trocadas diariamente e recolhidas em sacola plástica.

As roupas devem ser lavadas preferencialmente separadas do restante das roupas da casa, em máquina de lavar com sabão em pó abundante, temperatura, se possível, de 60-90°C.

Evitar sacudir a roupa ao colocar na máquina. A sacola deve ser imediatamente descartada e as mãos higienizadas. Muito cuidado para **não levar as mãos ao rosto**, pois estará sendo manipulado material contaminado. **Caso seja realizada lavagem manual (tanque), utilize máscara.**

QUARTO DE ISOLAMENTO

Deve ser usado apenas pelo paciente e ter, preferencialmente, um banheiro.

Manter a porta fechada e limpar as maçanetas com álcool 70% ou água sanitária.

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

O próprio paciente precisa trocar a roupa de cama e banho, colocar dentro de um saco de lixo e entregar direto para a lavagem.

Caso outra pessoa precise acessar o quarto, deverá fazê-lo com o uso de **máscara** e logo em seguida fazer a **devida higienização de suas mãos e roupas**.

Luvas, máscaras e outros resíduos devem ser descartados na lixeira, com saco de lixo, do quarto.



BANHEIRO

Preferencialmente, manter um banheiro único para o paciente, com toalhas, escova de dentes, creme dental, pente e demais utensílios de uso exclusivo.

Dê preferência ao uso de sabonete líquido.

Quando necessária a limpeza do banheiro, o ideal é que o próprio paciente a realize, mantendo os utensílios utilizados dentro do banheiro até o final do período de isolamento. Se for indispensável a entrada de outra pessoa para este trabalho, essa deve realizar a limpeza utilizando máscara e luvas.



Caso o banheiro seja compartilhado, toalhas, escova de dentes, creme dental, pente e demais utensílios devem ser de uso exclusivo do paciente e guardados no seu quarto.

Atentar para limpeza do vaso sanitário, descarga, pia, box, maçaneta, interruptor.

Dar a descarga do vaso sanitário com a tampa fechada, para que não haja dissipação de partículas no ambiente.

BANHEIRO

Não compartilhar **toalhas de corpo e rosto** ou **escovas de dente**.



Após o uso do banheiro, o paciente deve **dar descarga com a tampa fechada e desinfetar todas as superfícies com álcool 70% ou água sanitária:** maçanetas, vaso sanitário, toque da descarga, pia e torneira.



Prefira **sabonete líquido**.

Limpar o banheiro, pelo menos, **uma vez ao dia com desinfetante**.

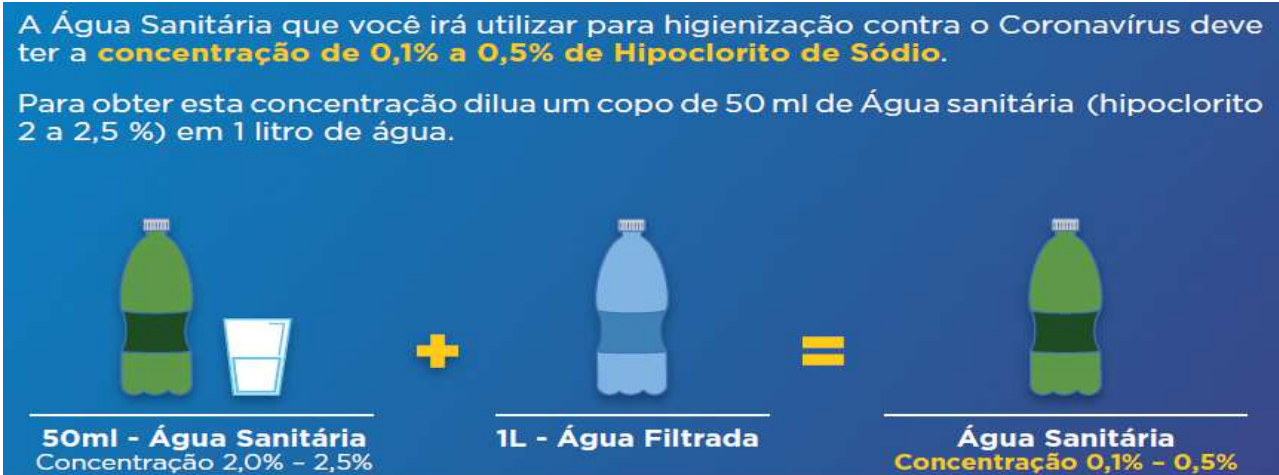
SALA

Nos casos de salas compartilhadas ou casas com apenas um cômodo, pessoas infectadas e pessoas sem a doença não podem compartilhar o mesmo sofá, cadeira, colchão, controles remotos, de vídeo game e afins.

Limpar todos os móveis com álcool líquido 70% ou água sanitária.

A Água Sanitária que você irá utilizar para higienização contra o Coronavírus deve ter a **concentração de 0,1% a 0,5% de Hipoclorito de Sódio**.

Para obter esta concentração dilua um copo de 50 ml de Água sanitária (hipoclorito 2 a 2,5 %) em 1 litro de água.



50ml - Água Sanitária
Concentração 2,0% - 2,5%

1L - Água Filtrada

Água Sanitária
Concentração 0,1% - 0,5%

SALA / OUTROS CÔMODOS

Se houver apenas 1 quarto, a **o paciente deve ficar nele** e os demais moradores na sala.

Manter os móveis limpos com **álcool 70%**

Não compartilhar sofás ou outros móveis que não permitam limpeza.



Manter a distância dos demais de, pelo menos, **2 metros**.

COZINHA

Os alimentos do paciente podem ser preparados normalmente e entregues na porta do quarto.

Neste período, recomenda-se uma alimentação balanceada, rica em frutas e verduras, além de se hidratar adequadamente. **Uma alimentação saudável auxilia na manutenção adequada de seu sistema imunológico.**

Os talheres, louças e bandeja utilizados devem ser recolhidos sem necessidade de luvas, mas imediatamente lavados com água e detergente (ou sabão) e guardados à



COZINHA

Não compartilhar **utensílios**.



Lavar talheres e pratos e copos com água e detergente comum.

Se o paciente cozinhar, é preciso usar máscara.



ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

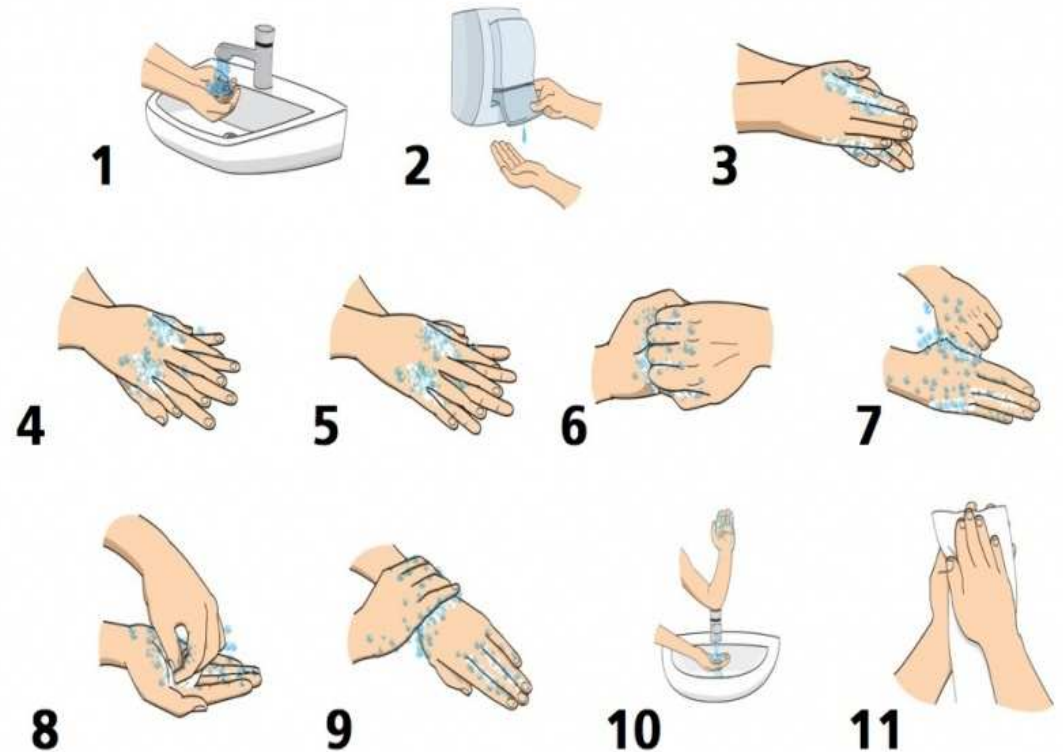
Pela Organização Mundial de Saúde (OMS), as mulheres que estão amamentando, e estão com sintomas leves, devem manter a amamentação utilizando máscaras de proteção e higienização prévia das mãos, no entanto você pode entrar em contato com o seu pediatra e juntos, decidirem a melhor opção a ser tomada. A OMS leva em consideração os benefícios da amamentação e o papel insignificante do leite materno na transmissão de outros vírus respiratórios na amamentação, desde que as condições clínicas o permitam. Retirar o leite materno e pedir para outra pessoa oferecê-lo para a criança em um copinho também pode ser uma alternativa.



Não é recomendado relações sexuais para casais em que um dos parceiros está com sintomas. Importante esclarecer que não há evidências científicas de que o vírus é transmitido via sexual, porém a proximidade pode favorecer a disseminação do vírus pelo contato com a pele, com as mãos e com as secreções da boca.

ATENÇÃO

- Em casa, prefira lavar as mãos com água e sabão.
- Atentar para a forma correta de lavagem das mãos e uso adequado da máscara.
- **Mantenha o álcool, mesmo o em gel, longe de crianças e animais domésticos. Não higienize as mãos com álcool gel próximo ao fogo ou equipamentos que possam gerar faíscas. Espere o produto secar totalmente.**



Como colocar

Primeiro, é preciso higienizar as mãos. A pessoa deve **cobrir o nariz e a boca**, verificando se não há espaços entre ela e o rosto. É importante não tocar na máscara durante o uso



Não deixe o nariz descoberto



Não deixe o queixo exposto



Não use máscara larga, com vãos nas laterais

Cuidado ao retirar

A remoção deve ser **por trás e sem tocar na frente da máscara**.



Não cubra apenas as narinas



Não puxe a máscara para o queixo



Não encoste na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la

IMPORTANTE

Você não está sozinho. Profissionais de saúde, universidades e institutos de pesquisa do mundo todo estão trabalhando para conter o vírus o mais rápido possível. O momento em que vivemos exige paciência e adaptação às novas rotinas, que são primordiais para a contenção de uma pandemia dessa proporção.

FIQUE ATENTO AOS SINAIS DE ALERTA: Falta de ar, respiração ofegante, piora considerável do mal estar, desorientação (confusão mental), febre persistente por 48 horas. Na presença desses sintomas, procure atendimento médico para receber as orientações adequadas e definir a necessidade de avaliação presencial ou da procura de unidade de saúde especializada.

CONTATOS ÚTEIS:

Disque Saúde: 136 SAMU: 192 Centro de Valorização da Vida 24h: 188

Para falar com as Psicólogas do TRT6 : saude.mental@trt6.jus.br (na mensagem coloque seu telefone para contato)

Para falar com os médicos do TRT6: saude@trt6.jus.br (na mensagem coloque seu telefone para contato)

FONTES:

<http://www.uece.br/wp-content/uploads/2020/04/isolamento-social-internato-1.pdf>

<https://www.sogesp.com.br/media/1950/coronavirus-isolamento-domiciliar-sogesp-2020.pdf>

http://cnsaude.org.br/wp-content/uploads/2020/03/GUIA_ISOLAMENTO_CNSAUDE_FINAL_25_03_compressed.pdf

https://www.unimedlestepaulista.com.br/arquivos/files/Guia%20de%20isolamento_Corona.pdf

<https://www.pontualcobranca.com.br/wp-content/uploads/2020/03/Guia-de-isolamento-dom%C3%A9stico.pdf>

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Isolamento_domiciliar_populacao_APS_20200319_ver001.pdf

<http://www.saude.ma.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/CARTILHA-ISOLAMENTO-DOMICILIAR.pdf>

<https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-rblh-divulga-recomendacoes-sobre-amamentacao>

<http://www.revistacobertura.com.br/2020/04/17/covid-19-16-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-a-doenca/>

http://painel.programasaudeativa.com.br/images/coronavirus/sulamerica_guia_isolamento_domiciliar_coronavirus.pdf

<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/23/os-erros-mais-comuns-no-uso-de-mascaras-para-se-proteger-do-coronavirus-e-como-usar-corretamente.ghtml>

<https://www.phiphicamisaria.com.br/como-usar-e-lavar-mascara-respiratoria-de-tecido/>

<http://www.contagem.mg.gov.br/coronavirus/wp-content/uploads/2020/04/HigienizacaoFacaCertoV2.pdf>

GUIA PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR. AUTORIZAÇÃO DE USO CEDIDA PELO TR7



MATERIAL CEDIDO PELO TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 7ª REGIÃO