

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19



Medidas de isolamento

RECOMENDAÇÕES PARA OS RESTANTES MEMBROS DA CASA

- ✓ Evitar contato com a pessoa com sintomas, especialmente grupos vulneráveis: idosos, doentes crônicos, imunossuprimidos ou grávidas;
- ✓ Procurar que seja apenas uma única pessoa a cuidar do doente;
- ✓ Lave as mãos com água e sabão ou uma solução à base de álcool, após qualquer contato com o paciente ou com o seu espaço;
- ✓ Desinfecte com frequência torneiras, interruptores e maçanetas das portas, especialmente se o paciente usar áreas comuns;



EM CASO DE DÚVIDA NÃO SAIA DE CASA:

☐ **Linha de Apoio aos Cuidados de Saúde Primários :**
255561449
(receitas/baixas/domicílios/tratamentos/Injetáveis/vacinas)

☐ **LINHA Cinfães COVID -19** Constituída por Serviço
Social/Psicologia/Médicos/Enfermeiros: **255006350**
Ou

SNS24 800 24 24 24

Mais informações em: <https://covid19.min-saude.pt/>

Utente em Isolamento

Os seus sintomas implicam
que tenha o máximo cuidado!

Pode evitar que a infeção se
continue a propagar!

Siga as nossas recomendações

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO



PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros artigos pessoais.



NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas para sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.



MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.



MONITORIZA SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes. Encha apenas até 2/3 e feche bem.

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de isolamento

MEDIDAS GENÉRICAS



Se partilhar a divisão, deve utilizar máscara. Caso não possa fazê-lo, as pessoas com quem está devem fazê-lo.



Deixe o telefone operacional para comunicar com os profissionais de saúde.



Limpeza com líxivia (10cc por cada litro de água).

NA COZINHA



Roupa e lençóis, devem ser introduzidos num saco fechado, ao transportar para a máquina de lavar roupa.



Caixote do lixo com abertura de pedal, no seu interior um saco com fecho.



Lave a louça e talheres a altas temperaturas (se possível na máquina).

NO QUARTO



Manter a porta sempre fechada



Deixar a divisão onde está, bem ventilada para o exterior

NA CASA DE BANHO



Lave as mãos correctamente, e frequentemente com água e sabão (de forma ocasional com uma solução à base de álcool).



Se possível, deixar uma casa de banho para uso exclusivo do doente. Caso contrário, limpar e desinfetar minuciosamente a casa de banho após a utilização.

