

Como fazer o isolamento domiciliar de uma pessoa com **COVID-19** ou que aguarde comprovação?



-O Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS) garantem que o melhor caminho para enfrentar a COVID-19 é a prevenção.

- No entanto, e se a pessoa já contraiu o vírus? E se uma pessoa apresenta alguns sintomas de COVID-19 ainda não testada? Quais medidas precisam ser adotadas?



O Ministério da Saúde recomenda que o isolamento domiciliar seja adotado para casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, mesmo que a pessoa não esteja manifestando sintomas, mas tenha possibilidade de ter contraído.

Tal medida se torna essencial, a fim de minimizar o contágio de outras pessoas da residência.



Neste **isolamento domiciliar** são necessários alguns **cuidados específicos**.

A família da pessoa com COVID-19, ou que tenha a suspeita de ter sido infectada, apresentando sintomas ou não, deve:



- *Não compartilhar nenhum utensílio com o infectado, tais como: toalhas, talheres, pratos, copos, pasta de dente e afins. O paciente deve utilizar utensílios próprios para ele;*
- *A pessoa a ser cuidada deverá permanecer em quarto isolado e ventilado por 14 dias (a partir da data do início dos sintomas ou suspeita);*



- *Caso o portador necessite de cuidados, escolher alguém da família que tenha boa saúde e sem doenças crônicas. O cuidador deve utilizar máscaras cirúrgicas ou caseiras (de duas camadas – Cotton (55% poliéster e 45% algodão), Tricoline (100% algodão) e fronhas de tecido antimicrobiano (conforme orientações do Ministério da Saúde). Optar por máscaras que não possuem costura frontal. As máscaras devem ser trocadas, caso fique úmida ou com secreções. Além da máscara, o cuidador deve utilizar óculos, luvas e avental. Nunca tocar ou mexer no objeto de proteção enquanto estiver próximo ao paciente;*



- *Recolher lixos, roupas, toalhas e lençóis utilizando luvas de proteção. Roupas e roupas de cama devem ser lavadas com sabão comum e água, idealmente entre 60 e 90 °C;*
- *Todos os moradores da residência, especialmente o cuidador e o doente ou pessoa potencialmente doente, precisam higienizar as mãos frequentemente, dando preferência ao papel toalha para secá-las. Se espirrar ou tossir, volte a higienizá-las. Deve-se colocar uma lixeira ao lado da cama do paciente, forrada com saco plástico. O lixo produzido pela pessoa cuidada precisa ser separado e descartado de forma segura.*



- *Sempre que possível, a pessoa infectada e o familiar devem se comunicar por meios indiretos, como o telefone, por exemplo;*
- ***Na cozinha:*** *se o infectado ou qualquer outra pessoa da residência precisar cozinhar, este deverá estar sempre de máscara e não compartilhar copos, talheres, pratos ou qualquer outro utensílio;*
- *Para a pessoa em isolamento domiciliar receber refeição, deve-se adotar procedimento parecido com o de compras delivery, e fazer a entrega sem proximidade física, para tanto, é válido colocar próximo à entrada do quarto uma cadeira, para apoiar uma bandeja com as refeições, de modo que a pessoa possa pegá-la sem contato ou proximidade física;*



- **No quarto:** mantenha janelas abertas para a circulação de ar e entrada de luz solar. A pessoa infectada deve trocar a roupa de cama, periodicamente. Caso alguma roupa de cama apresentar resquícios de secreção, deve-se manter o item em um saco plástico até o momento da lavagem. Manter a porta fechada e higienizar as superfícies que teve contato, com sabão ou detergente e logo em seguida, com solução de água sanitária (diluir duas colheres e meia de sopa de água sanitária para um litro de água, conforme Nota Técnica N°47, ANVISA). Se o paciente não tiver condições de realizar a tarefa, o familiar escolhido deve realizar a higienização, utilizando máscara, luvas, óculos e avental;



Imagem: magazinluiza.com.br

- **Banheiro:** se a casa possuir somente um banheiro é necessário não compartilhar qualquer tipo de objeto. Usar sabonete líquido, preferencialmente. Após o uso do banheiro, por qualquer pessoa da residência, desinfete todas as superfícies que foram utilizadas, com sabão ou detergente, e logo em seguida, com solução de água sanitária (diluir duas colheres e meia de sopa de água sanitária para um litro de água, conforme Nota Técnica N°47, ANVISA). Se o paciente não tiver condições de realizar a tarefa, o familiar escolhido deve realizar a higienização, utilizando máscara, luvas, óculos e avental.



- *Para verificar se a pessoa isolada precisa de alguma ajuda é preciso manter a utilização de máscara o tempo todo, e caso precise tocar em algo, utilizar luvas;*
- ***Necessidade de Visita Hospitalar:*** *Se a pessoa em isolamento domiciliar perceber piora do seu quadro (na percepção dela) deve procurar atendimento médico hospitalar, imediatamente, para realizar exames e ser examinada.*



- *Caso a pessoa tenha dificuldades para ir ao hospital por meios próprios deve acionar o **SAMU - 192**, seja por condições clínicas ou sociais. O teleatendimento é realizado para tirar dúvidas e nem sempre é feito por médico, mas por algum profissional de saúde.*
- *Nos casos de percepção de piora do quadro pelo paciente, o mesmo deve ser examinado.*
- *O teleatendimento deve ser procurado nos casos iniciais para orientações e tirar dúvidas. **Disque saúde - 136** ou pelo **Whatsapp - (61) 99938-0031**.*



Orientações Psicológicas:

- *A pessoa adoecida ou com suspeita de ter sido acometida por COVID-19 precisa nesse momento, de cuidados e não de preconceito ou medo paralisante das pessoas que a cercam. Ter medo de ser contaminado(a) ao prestar cuidados é normal, mas a expressão desse medo precisa ocorrer sob a forma de cuidados de proteção e cuidados à pessoa que neste momento preocupa. Converse sobre esse medo e combine com a pessoa que receberá os cuidados sobre todas as medidas que deverão ser adotadas, certificando-se sobre a pessoa ter compreendido tudo e estar disposta a colaborar.*



VAI
FICAR
TUDO
BEM.

indiretando.tumblr.com

- *É importante manter em casa uma rotina de cuidados otimistas à pessoa isolada. Havendo possibilidade, mantenha a casa iluminada, arejada, cheirosa e com música agradável, se a pessoa se agrada com isso. Procure dar à pessoa adoecida por COVID -19, mensagens otimistas e incentivar a colaboração, com o tratamento e cuidados para uma não-transmissão do vírus.*



- *Estresse em demasia não ajudará na recuperação da pessoa cuidada, nem ajudará na condição de saúde das pessoas cuidadoras, mas um ambiente agradável e de paz poderá ser muito importante para que a pessoa se recupere melhor, ou que o tempo de isolamento de uma pessoa com suspeita de COVID-19 passe com menos sofrimento pela apreensão e cerceamento da liberdade. Procurem não gerar muito estresse na casa, especialmente à pessoa adoecida, sendo melhor poupá-la, evitando expor a problemas, brigas domésticas, etc. Vale a pena adiar um pouco temas polêmicos à família.*
- *Oriente à pessoa adoecida ou com suspeita de COVID-19 a evitar excesso de informações sobre esse tema pela tv ou internet, neste momento de isolamento preventivo ou compulsório, porque esse é um período em que se deve favorecer a imunidade e o bem estar, sendo as notícias catastróficas prejudiciais ao momento.*



- *Ler, assistir filmes e programações culturais gratuitas on-line são boas recomendações para esse período ser suavizado.*
- *É importante que a pessoa em isolamento voluntário preventivo ou para não transmissão por estar infectada pelo COVID-19, tenha cuidado com a divulgação de seu quadro por redes sociais evitando dois extremos: 1) transmitir a falsa ideia de que a doença é um quadro simples, parecido com gripe e 2) assustar demais amigos e familiares, com detalhes sobre seu estado de saúde, tornando as pessoas extremamente ansiosas. Vale destacar que a COVID-19 tem se manifestado de modos diferentes nas pessoas infectadas e também a recuperação se dado de modos diversos, não devendo haver generalizações que não refletem a realidade de modo uniforme.*



- *É preciso ter cuidado com as rotinas de medicações. Como estamos em um momento de muitas demandas emocionais e de trabalho (em muitos casos, realizado de modo remoto em home office), é importante utilizar despertadores com os horários de medicações, assim pessoas cuidadoras conseguem relaxar um pouco, pois não sendo profissionais de saúde, esse compromisso passa a ser um acréscimo de estresse a elas.*
- *É necessário caprichar na ingestão de água, sendo imprescindível a todos em casa, pois também quem cuida exige ser cuidado, neste caso, um autocuidado.*



- *A alimentação da pessoa que cuida e da pessoa que é cuidada, na medida do possível, deve ser equilibrada e dar preferência para alimentos naturais e não industrializados: legumes, verduras, frutas.*
- *É preciso observar se as pessoas na casa estão com bom padrão de sono, porque isso ajudará a que todos estejam disponíveis e mentalmente bem, para os cuidados necessários com higienização da casa e cuidados à pessoa adoecida ou suspeita de adoecimento. Esse momento exige comprometimento de todos em casa, pois o sono interfere no humor, no bem estar geral e na imunidade.*

Atendimento Psicológico

Durante o período de quarentena, a Equipe de Psicologia da CASST, dentre outras atividades que vem desenvolvendo, estará disponível para atendimento on-line a todos os trabalhadores da UFRRJ que se perceberem em sofrimento relacionado a este momento.

Para se inscrever, basta preencher o formulário disponível no link: abre.ai/casst e aguardar o agendamento por e-mail.

CASST
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

DASDP
Departamento de Saúde e Segurança do Trabalho

Progep
Programa de Gestão de Pessoas

UFRRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

- **Auxílio profissional:** É muito importante buscar auxílio profissional médico, psicológico e de serviço social, quando necessário. Da mesma forma que existe teleatendimento médico para esclarecimentos de dúvidas sobre COVID-19, há muitos profissionais de Psicologia atendendo, de modo gratuito, em todo território nacional, através de uma rede de solidariedade profissional firmada e esses números de telefone ou links de acesso podem ser, facilmente localizadas em busca pela internet.
- **Na UFRRJ, com foco nos seus trabalhadores, a CASST disponibilizou o atendimento on line para escuta focal sobre o sofrimento gerado por esse momento de pandemia e quarentena. Para tanto, basta preencher o formulário pelo <http://abre.ai/casst> e aguardar agendamento por email.**

Atendimento Fisioterapêutico



A equipe de fisioterapia da CASST, com base na resolução do COFFITO nº 516, de 20 de março de 2020, está realizando teleconsulta e telemonitoramento dos trabalhadores durante a quarentena.

Para agendar, basta preencher o formulário no link <http://abre.ai/fisio-casst> e aguardar contato por e-mail.




Progep DASDP
Departamento de Administração,
Saúde e Desenvolvimento de
Pessoas
CASST
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

- *Algumas pessoas que passam pela COVID-19 vivem algumas demandas respiratórias exigentes de maior atenção. Desta forma, a CASST disponibilizou aos trabalhadores da UFRRJ o teleatendimento on line para orientação fisioterapêutica. Para tanto, basta preencher o formulário pelo <http://abre.ai/fisio-casst> e aguardar agendamento por e-mail.*



**vai ficar
tudo bem**

Imagem: b-imigrante.com

Por fim, é importante que todos em casa compreendam que esse período de cuidados é passageiro e que em breve, tudo ficará bem, valendo a pena todos os cuidados comportamentais, de higienização e segurança em casa. Assim, sugerimos que pintem um belo arco-íris e coleem em local visível na casa, para que todos se lembrem que “as tempestades passam” e que esta também passará!

Fontes:

FIOCRUZ. Plano de Contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença por SARS-coV-2 (covid-19). Disponível em:

<https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_corona_final_2020-03-13_v1.pdf> Acesso em: 22/05/2020.

FIOCRUZ. Covid-19 - Perguntas e Respostas. Como deve ser feito o período de quarentena em casa para quem está com sintomas? Disponível em:

<https://portal.fiocruz.br/pergunta/como-deve-ser-feito-o-periodo-de-quarentena-em-casa-para-quem-esta-com-sintomas> Acesso em: 22/05/2020.

GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ. Guia do Isolamento Domiciliar: Como preparar sua casa para conviver com suspeitos de infecção ou pacientes infectados por coronavírus. Disponível em:

<<http://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha/Pagina/GUIA-DO-ISOLAMENTO-DOMICILIAR>> Acesso em: 22/05/2020.

SANTOS, Maria Tereza. Coronavírus: como fazer o isolamento domiciliar para evitar contaminações. Disponível em:

<<https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-como-fazer-o-isolamento-domiciliar/>> Acesso em: 22/05/2020.

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:

casst-progep@ufrrj.br