

Como preparar a casa ?

Durante a pandemia, é fundamental ter alguns cuidados para não levar o vírus para casa. Deve mantê-la limpa e cuidar de si e da sua família, garantindo que as medidas e tarefas aqui apresentadas são distribuídas de forma igual, entre todas as pessoas.

Limpeza

Limpar diariamente o **chão e as superfícies tocadas com frequência**, com produtos desinfetantes e à base de Lixívia (4 colheres de sopa para 1 litro de água).

Manter a casa bem ventilada, **abrindo as janelas** diariamente.



Ter sempre em casa



Em caso de dúvida ou necessidade

Serviço Nacional de Saúde SNS 24	804 24 24 24
Portal da Habitação	21 723 17 38 / 21 723 17 79
Assistência à família, subsídio de doença	300 502 502
Vítimas de violência doméstica	800 202 148 ou SMS 3060
SOS Voz Amiga (apoio emocional)	21 354 45 45 / 91 280 26 69
SOS Criança	116 11
SOS Pessoa Idosa	800 990 100
Emergência social	144
Acidente ou doença súbita, INEM	112

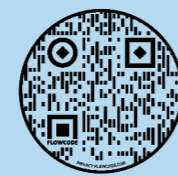
Quando ficar em casa ?

SARS-CoV-2 é o nome do novo coronavírus, detetado na China no final de 2019, que significa "Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2".

A Covid-19 é a doença provocada pela infeção pelo coronavírus SARS-CoV-2.

Este vírus propaga-se rápido e pode ser transmitido sem que o doente apresente sintomas, tornando-se muito importante prevenir e evitar o contágio.

Mais info aqui:



3 passos / 2 metros



Fora de casa

Distanciamento Social

Quem? Pessoas não expostas ao vírus, principalmente as de grupos de risco (idosos, doentes crónicos, grávidas).

Quanto tempo? Indeterminado

Com quem interagir? Colegas de quarto, familiares e pequenos grupos de amigos.

O que fazer? Cancelar todos os encontros e eventos sociais.

Como conviver? Estar apenas com pequenos grupos, tendo todos os cuidados básicos pessoais.

Em casa

Isolamento Profilático

Quem? Pessoas expostas ao vírus, mas sem sintomas.

Quanto tempo? 14 dias

Com quem interagir? Não ter contacto com ninguém. Se possível, ficar num quarto isolado, seguindo as recomendações aqui apresentadas.

O que fazer? Estabelecer contacto com o mínimo de pessoas possível.

Como conviver? Sair de casa só em caso de emergência. Não interagir com as pessoas que o rodeiam. Manter a distância e seguir as recomendações aqui apresentadas.

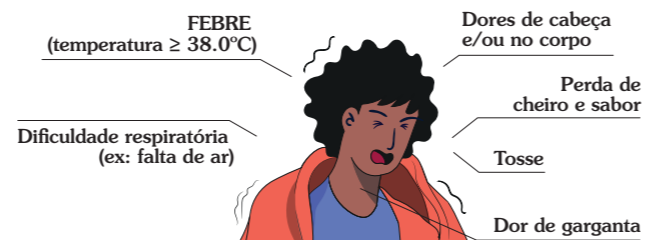
Isolamento

Quem? Pessoas que testaram positivo ou suspeitam estar infetadas.

Quanto tempo? Depende. 10 dias (mínimo)



Quando se deve preocupar ?



Sintomas	COVID-19	Constipação	Gripe
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
Espirros	Raro	Comum	Raro
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
Nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes em crianças
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
Falta de Ar	Às vezes	Raro	Raro

Vigiar os sintomas. No caso de agravamento, contactar a linha de apoio do Serviço Nacional de Saúde 24 horas, através do 804 24 24 24

Cuidados Básicos Diários



Lavar várias vezes as mãos ao longo do dia durante 20 segundos, com água e sabão. Ter álcool gel por perto para usar quando necessário.



Usar sempre máscara em contacto com pessoas infetadas ou vulneráveis, nos transportes e em espaços públicos com maior circulação de pessoas.



Ao tossir ou espirrar tapar o nariz e a boca com um lenço ou com o braço, nunca com as mãos. Se usar lenço, deitá-lo fora.



Desinfetar objetos de uso frequente como o telemóvel e os óculos, e não os partilhar com outras pessoas.



Evitar grupos com + 10 pessoas e não participar em eventos que concentrem multidões, sobretudo em espaços fechados.



Manter uma distância de 2 metros das pessoas com quem se cruza na rua, nos transportes públicos e no trabalho.

E quando a Covid aparece ?

Se alguém está, ou suspeita estar, infetado com COVID-19 e não precisa de internamento hospitalar, terá que **ficar em casa** e seguir todas as recomendações médicas que serão dadas por telefone. É importante estar atento e contactável para atender telefonemas.

Durante o isolamento em casa

Não receber visitas em casa!



Garantir que a pessoa infetada ou suspeita de infeção se mantém em casa, hidratada, em **repouso** e sem contacto com outras pessoas, para não transmitir o vírus.

Escolher apenas uma pessoa saudável para cuidar quem estiver em isolamento ou quarentena.

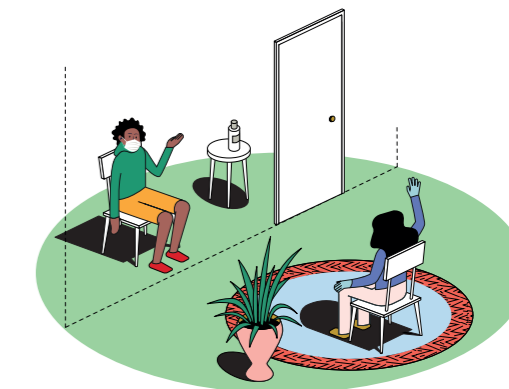
Utilizar sempre **máscara e luvas descartáveis** quando estiver no mesmo espaço que a pessoa em isolamento.



Higienizar as mãos antes e depois de tirar as luvas e a máscara.

Destinar um espaço exclusivo para uso da pessoa infetada ou suspeita de infeção.

Ao sair desse espaço, usar sempre máscara e manter uma **distância de segurança** de pelo menos 2 metros das outras pessoas com quem mora.



Pessoas vulneráveis

Considerar a saída temporária de casa das pessoas com mais de 65 anos ou alguma doença crónica, não infetadas e sem suspeita de infeção, de forma a reforçar a sua proteção.

Outras pessoas em casa

Evitar ao máximo o contacto com a pessoa em isolamento, sobretudo as mais vulneráveis (idosos, doentes crónicos, grávidas), mantendo no mínimo 2 metros de distância. Se houver qualquer contacto, lavar de seguida as mãos ou desinfetar com álcool gel.

Como ficar em casa ?

Em tempo de pandemia, é necessário garantir no dia-a-dia o cumprimento de um conjunto de tarefas e cuidados em casa, de forma a prevenir e evitar o contágio, distribuindo-as de forma igual entre todas as pessoas com quem vive.



Entrada

Junto à entrada, encontrar espaço para colocar o álcool gel, de forma a desinfetar as mãos.

Pousar a mala, o casaco e as chaves de casa, à entrada.

Tirar os sapatos da rua e deixá-los à porta.

Limpar as patas do seu animal de estimação quando vem da rua.

Se tiver tido contacto com pessoas infetadas ou suspeitas de infeção (num hospital, num lar, por exemplo), mudar de roupa (coloque-a para lavar a 60°C) e tomar banho. Se não for possível, lavar bem todas as zonas expostas.

Projeto "Como ficar em casa? Intervenções imediatas de combate à Covid-19 em bairros precários da AML", financiado pela FCT ao abrigo do programa Gender Research 4 COVID 19.

mais info em:

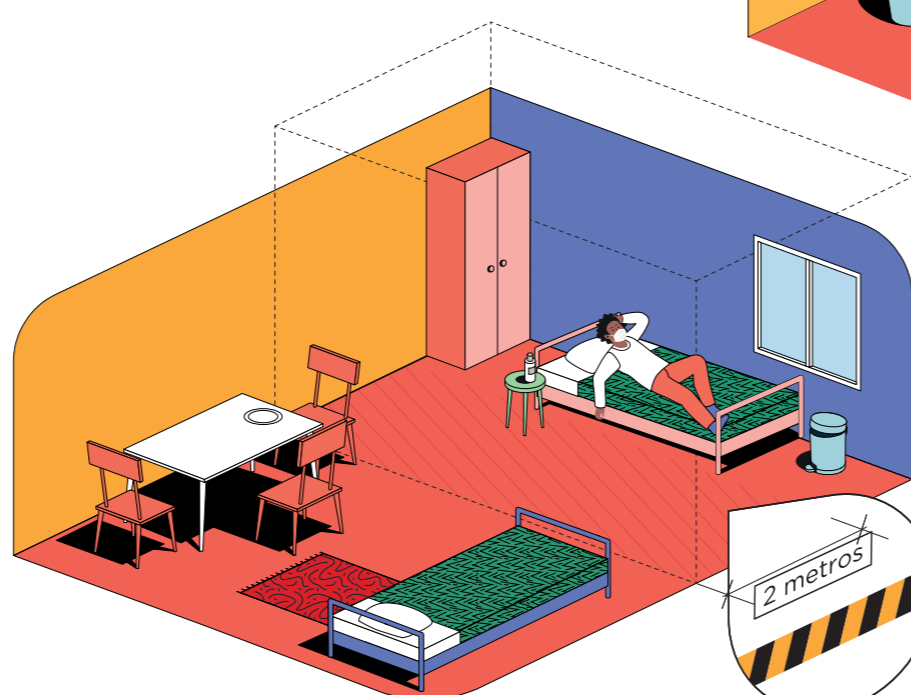
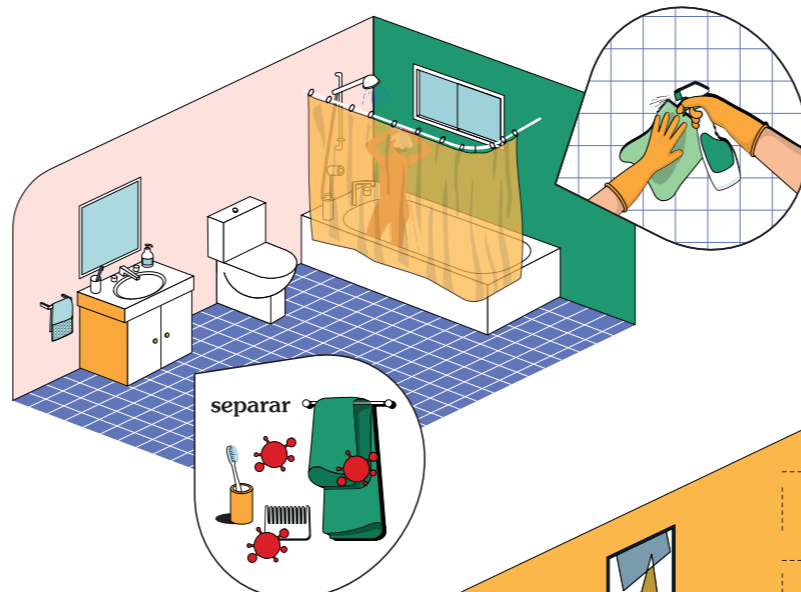


Casa de banho

Separar e não partilhar com ninguém os objetos pessoais, como a pasta e escova de dentes, escova de cabelo, sabonetes e toalhas de mãos e de banho, usados pela pessoa infetada ou suspeita de infeção.

No caso de partilhar a casa de banho, assegurar sempre que possível a sua limpeza imediata após utilização por parte da própria pessoa infetada ou suspeita de infeção, em particular as superfícies em contacto com as mãos (por exemplo, interruptores, maçanetas, sanita, autoclismo e torneiras), de forma a diminuir o risco de contágio.

Na gestão dos banhos, assegurar que a pessoa infetada ou suspeita de infeção é sempre a última a tomar banho, fazendo em seguida a limpeza.



Divisão em isolamento

Se não houver um quarto ou espaço suficiente em casa para isolar totalmente a pessoa infetada ou suspeita de infeção, para além dos pontos indicados no "Quarto em isolamento":

Garantir que a pessoa em isolamento usa sempre máscara.

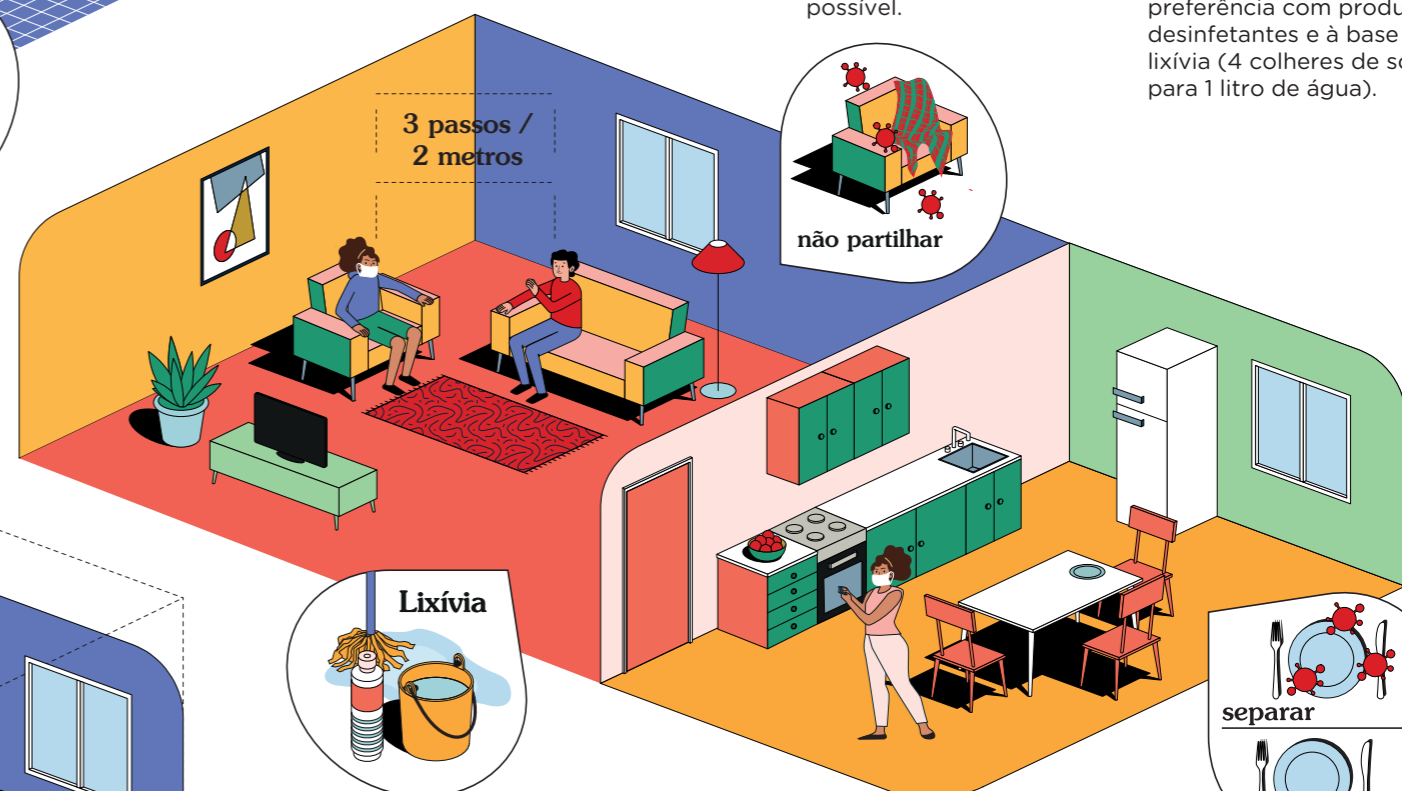
Limitar parte da divisão para uso exclusivo da pessoa em isolamento.

Criar um espaço com, no mínimo, 2 metros de largura, entre a zona destinada à pessoa em isolamento e a restante divisão.

Evitar que as outras pessoas da casa durmam próximo de quem estiver em isolamento.

Sala, cozinha e outros espaços

Garantir que a pessoa infetada ou suspeita de infeção circula pela casa com máscara, mantendo pelo menos 2 metros de distância das outras pessoas.



Quarto em isolamento

Sempre que possível, manter a porta do quarto fechada e as janelas abertas, para permitir a entrada de luz e a circulação de ar. Se não houver janelas, manter nesse caso a porta aberta.

Lixo em saco fechado

Quando alguém entrar ou sair do quarto, desinfetar as maçanetas e outras superfícies em contacto com as mãos.

Colocar no quarto um caixote, garantindo que o lixo segue diretamente daí para o contentor.

Sempre que possível, assegurar que os lençóis são trocados pela pessoa em isolamento e colocados num saco fechado, assim como a roupa suja, de forma a diminuir o risco de contágio.

Em casas com apenas um quarto, destinar esta divisão à pessoa infetada ou suspeita de infeção, deixando a sala aos restantes habitantes.

