

A covid-19 é provocada por um vírus que tem alta transmissibilidade e em 80% dos casos provoca sintomas leves e as pessoas acometidas nestas condições devem ser tratadas em casa. Este folheto visa fornecer informações sobre medidas preventivas da covid-19 e sobre o isolamento domiciliar para familiares e/ou cuidadores de pessoas com diagnóstico da covid-19.

Orientações para cuidadores de pessoas em isolamento domiciliar com COVID-19

Em Casa



- O cuidador familiar da pessoa com covid-19 deve ser, preferencialmente, uma pessoa que esteja com boa saúde, isto é: e que não tenha doenças crônicas (como pressão alta, diabetes, entre outras) ou imunidade baixa.
- Utilize máscara cirúrgica quando estiver perto da pessoa com covid-19. Descarte a máscara após o uso e quando estiver úmida ou com sujidades. Caso não seja possível, use máscara de tecido com tripla camada de tecido 100 % algodão.
- As máscaras são de uso individual e não devem ser compartilhadas.
- Nunca toque ou mexa na máscara enquanto estiver perto da pessoa com covid-19. Após retirar a máscara, higienize as mãos imediatamente.
- Use luvas e roupas de proteção (p.ex., aventais de plástico) quando for manusear fluidos corporais, como urina, fezes.
- Mantenha a pessoa isolada em quarto e banheiro exclusivo (se possível). O quarto deve ficar com porta fechada e janela aberta para a circulação de ar.
- Caso não seja possível permanecer em quarto separado, aumente o espaço compartilhado. Os membros da família devem ficar em ambientes diferentes da casa. Mantenha a pessoa com covid-19 de máscara o tempo todo.
- Mantenha distância de pelo menos um metro da pessoa em isolamento e demais moradores da casa.
- Mantenha os outros ambientes da casa bem ventilados com janelas abertas para manter a circulação de ar.
- Realize a higienização das mãos antes e após cuidar do seu familiar e ao entrar em contato com o seu ambiente de cuidado. A higienização deve ser feita com água e sabonete líquido por 40 segundos. O álcool em gel a 70% pode ser utilizado para higienizar as mãos quando elas não estiverem visivelmente sujas.

- As mãos devem ser higienizadas antes e após a preparação dos alimentos, antes de comer, após o uso do banheiro e sempre que estiverem sujas.
- Ofereça toalhas de pano limpas e secas para secar as mãos e não a compartilhe com outros moradores. Troque-as com frequência, sempre que estiverem úmidas.

Limpeza e desinfecção do ambiente



- A limpeza e a desinfecção do quarto e banheiros devem ser realizadas diariamente.
- Limpe com água e sabão e utilize desinfetante contendo água sanitária as superfícies e objetos frequentemente tocados no quarto e banheiro. Exemplo: cabeceira da cama, mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras, pias.
- A maioria dos desinfetantes domésticos é eficaz. Siga as instruções do fabricante para todos os produtos de limpeza e desinfecção.
- Desinfete os equipamentos eletrônicos com álcool a 70%, em especial os celulares e controles da televisão, com frequência.
- Use luvas (ex. de borracha e reutilizáveis) para limpeza da casa, e para tocar em roupas sujas e remover sacos de lixo da pessoa com covid-19. Retire as luvas e lave as mãos imediatamente.
- Coloque as roupas sujas em um saco plástico e transporte-as até o local onde serão lavadas.
- Lave roupas pessoais, roupas de cama e roupas de banho da pessoa em isolamento com sabão comum e água entre 60-90°C e depois deixe secar.
- Separe e não compartilhe toalhas, roupas de cama ou outros itens pessoais, como escova de dentes, entre os familiares.
- Mantenha uma lixeira forrada com um saco plástico e tampa no quarto do familiar.

Visitas



- Limite o número de cuidadores que prestam cuidados diretos ao familiar com a covid-19.
- Evite que a pessoa isolada receba visitas desnecessárias, principalmente de pessoas com maior risco para manifestação grave da covid-19.

Preparo e consumo dos alimentos



- Higienize as mãos antes de preparar os alimentos.
- Alimente o familiar no quarto, se possível, ou em cômodo separado dos demais moradores. E, se precisar alimentá-lo, evite posicionar-se na sua frente.
- Não compartilhe utensílios domésticos como pratos, copos, xícaras e talheres.
- Utilize luvas (ex. de borrachas) para manipular e lavar os pratos, xícaras e talheres utilizados pelo familiar com covid-19.

Lixo (lenços, fraldas, luvas, máscaras, etc)



- Descarte as luvas, máscaras e outros resíduos gerados durante o isolamento, em uma lixeira com tampa no próprio quarto.
- Evite o contato com as secreções da pessoa em isolamento quando for descartar o lixo. Utilize luvas (ou descartável ou de borracha) e, após o descarte e higienize as mãos imediatamente.
- Forre o lixo com um saco plástico e separe-o do restante da casa.

Saúde física e mental



- Procure cuidar da saúde física e mental do seu familiar em isolamento, oferecendo alimentos saudáveis e estimulando a manter um padrão regular de sono e repouso. Ajude a pessoa em isolamento a manter o uso dos seus medicamentos de uso contínuo e a estabelecer uma rotina com atividades que o faça sentir bem, como: ouvir músicas, assistir um filme, ler livros, realizar trabalhos manuais, conversar com os familiares pelo celular ou por chamadas de vídeo.

Quando é seguro interromper o isolamento domiciliar?



- A pessoa com covid-19 deve permanecer em isolamento por 14 dias desde a data de início dos sintomas como febre, coriza e tosse ou seguir o tempo orientado pela equipe de saúde.
- Caso a pessoa apresente piora dos sintomas como falta de ar, procure o serviço de saúde.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo de Manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. Brasília-DF, Edição 9, 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Coronavirus Disease 2019 (Covid-19): Caring for Someone Sick at Home. [Internet] Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

Autores

Profa Dra. Renata Karina Reis (Coordenadora)
Departamento de Enfermagem Geral e Especializada
EERP/USP

Profa. Dra. Cristina Mara Zamarioli
Departamento de Enfermagem Geral e Especializada
EERP/USP

Enfa Marcela Antonini
Doutoranda do Programa de Enfermagem
Fundamental - EERP/USP

Enfa Christefany Régia Braz Costa
Doutoranda do Programa de Enfermagem
Fundamental - EERP/USP

Enfa Ligia Maria Nascimento Arantes
Mestranda do Programa de Enfermagem Fundamental.
Enfermeira Chefe da Unidade Especial de Tratamento
de Doenças Infecciosas - UETDI

Enfo Edmar Porfirio de Oliveira
Diretor de enfermagem da Unidade Especial de
Tratamento de Doenças Infecciosas - UETDI

