Com o diagnóstico da covid-19 muitos pacientes recebem alta hospitalar para manutenção do tratamento no domicílio que inclui muitas vezes a necessidade de isolamento domiciliar. Neste folheto focamos nas orientações para a manutenção do tratamento e adoção das medidas de prevenção da covid-19 no domicílio.

Orientações para isolamento domiciliar para pessoas com COVID-19

Em Casa

- Mantenha-se isolado em um quarto com porta fechada e janela aberta para circulação de ar. Caso não seja possível permanecer em quarto separado, use máscara durante todo o tempo e permaneça o máximo possível separado dos outros moradores da casa.
- Use o quarto e banheiro separado (se possível) dos outros membros da família.
- Mantenha (se possível) todos os ambientes da casa bem ventilados, com janelas abertas, para manter a circulação de ar.
- Use máscara cirúrgica para conter secreções respiratórias e descarte-a após o uso. Descarte-a sempre que estiver úmida e com sujidades, evitando manuseá-la. Caso não seja possível, utilize máscara de tecido com tripla camada de tecido 100 % algodão.
- As máscaras são de uso individual e não devem ser compartilhadas.
- Realize a higienização das mãos frequentemente 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.
- Utilize toalhas de pano limpas e secas para secar as mãos e não compartilhe com outros moradores. Troque-as com frequência.

Limpeza e desinfecção do ambiente

- A limpeza e a desinfecção do quarto e banheiros devem ser realizadas diariamente.
- Limpe com água e sabão comum e 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.
- Use luvas para limpeza da casa, e para tocar roupas sujas e remover sacos de lixo. 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 as roupas pessoais, roupas de cama e roupas de banho com sabão comum e água entre 60-90°C e, após, deixe secar;
- Não compartilhe toalhas, roupas de cama ou outros itens pessoais.
- Mantenha uma lixeira forrada com um saco plástico e tampa no quarto.

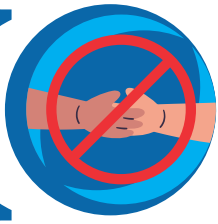
Preparo e consumo dos alimentos

- Higienize as mãos antes de preparar os alimentos.
- Realize suas refeições no quarto (se possível) e sempre use a máscara quando for preparar os alimentos.
- Não compartilhe pratos, copos, xícaras e talheres.

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

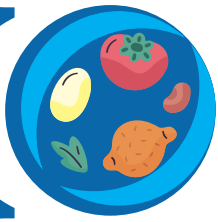
- Descarte as luvas, máscaras e outros resíduos gerados em uma lixeira com tampa no seu próprio quarto.
- Forre o lixo com um saco plástico e separe-o do restante da casa.
- Use luvas (descartáveis ou de borracha) ao descartar o lixo e higienize as mãos imediatamente.

Visitas



- Limite o número de cuidadores.
- Evite receber visitas desnecessárias, principalmente de pessoas com maior risco para manifestação grave da covid-19.

Saúde física e mental



- Procure cuidar da sua saúde física e mental, alimentando-se bem e mantendo um padrão regular de sono e repouso. Mantenha o uso dos seus medicamentos de uso contínuo. Estabeleça uma rotina com atividades que te façam sentir-se 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?

- Mantenha isolamento 14 dias a contar da data de início dos sintomas, como febre, coriza e tosse ou siga o tempo recomendado pela equipe de saúde.
- Caso 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

comissão de cultura e extensão EERP - USP

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Imagens usadas nesta publicação são gratuitas do site:
www.freepik.com: Infográfico base criado por pikisuperstar. Embalagem de sabonete por brgfx - freepik.com
Design gráfico e montagens visuais: Serviço de Criação e Produção Multimídia – EERP/USP