

PREVENÇÃO DA PROPAGAÇÃO DA COVID-19 EM RESIDÊNCIAS E COMUNIDADES RESIDENCIAIS

NOTA ORIENTATIVA
16/2020

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, os quais aparecem gradualmente e geralmente são leves. No entanto, outros sintomas não específicos ou atípicos podem incluir: dor de garganta, diarreia, anosmia (incapacidade de sentir odores) ou hiposmia (diminuição do olfato), mialgia (dores musculares, dores no corpo) e cansaço ou fadiga. A transmissão costuma ocorrer no contato com infectados, por meio de secreções respiratórias, como gotículas de saliva.

Mais informações: <http://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha#>

<http://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Coronavirus-COVID-19>

DAS RECOMENDAÇÕES GERAIS

Sempre que possível, permaneça em casa. Caso seja imprescindível sair de casa, ao retornar alguns cuidados são necessários:

- Higienize as mãos com água e sabonete líquido (por no mínimo 40 segundos) ou álcool gel 70% (20 segundos) assim que chegar em casa;
- Ao chegar em casa evite tocar as superfícies sem antes higienizar as mãos;
- Retire os sapatos na porta, antes de entrar em casa. Após, lembre de limpá-los (com água e sabão) antes de guardar;
- Separe um local na entrada de casa para guardar alguns objetos que acabam ficando mais expostos à contaminação fora de casa, por exemplo: pastas, chaves, bolsas, celular, óculos, etc.;
- Remova as camadas mais externas da sua vestimenta e separe-as em um local reservado, fora do guarda roupa, caso pense em reutilizá-las no dia seguinte.
- Realize a desinfecção com álcool 70%, ou outro produto similar, das superfícies e materiais habitualmente mais tocados, como: hastes dos óculos, aparelhos de celular, pastas de trabalho, chaves, controle remotos, maçanetas de portas, corrimãos, teclados de computadores, interruptores de energia, balcões, mesas, encostos de cadeiras, entre outros.

DO ISOLAMENTO DOMICILIAR

O isolamento domiciliar deve ser mantido nas situações abaixo:

- **Caso suspeito:** indivíduo que apresenta quadro respiratório agudo com um ou mais dos sinais ou sintomas de febre (mesmo que referida), tosse e falta de ar. No entanto, outros sintomas não específicos ou atípicos podem incluir: dor de garganta; diarreia; anosmia (incapacidade de sentir

odores) ou hiposmia (diminuição do olfato); mialgia (dores musculares, dores no corpo) e cansaço ou fadiga. OU indivíduo com Síndrome Gripal que apresente dispneia/desconforto respiratório ou pressão persistente no tórax ou saturação de O₂ menor que 95% em ar ambiente ou coloração azulada dos lábios ou rosto.

- **Caso confirmado indivíduo com:** a) resultado de exame laboratorial confirmando COVID-19, de acordo com as orientações da Secretaria de Estado da Saúde e Ministério da Saúde; ou b) Síndrome Gripal (SG) ou Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) com confirmação clínica associada a anosmia ou ageusia (disfunção gustatória) aguda, ou caso de SG ou SRAG para o qual não foi possível a investigação laboratorial específica e que tenha histórico de contato com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19 nos últimos (14) quatorze dias antes do aparecimento dos sinais ou sintomas, ou, ainda, por critério clínico-imagem com ao menos (1) uma das alterações tomográficas: opacidade em vidro fosco ou sinal do halo reverso.
- **Contatante de caso confirmado da COVID-19:** indivíduo que teve contato com o caso confirmado da COVID-19, durante período de transmissibilidade, ou seja, entre (2) dois dias antes e (10) dez dias após o início dos sinais ou sintomas ou da confirmação laboratorial.
- **Contato domiciliar** ou residente na mesma casa/ambiente (dormitórios, creche, alojamento, ambientes laborais, dentre outros) de um caso suspeito ou confirmado.
- **Contato próximo**, para fins de vigilância, rastreamento e monitoramento de contatos, é a pessoa que: a) esteve a menos de 1,5 m de distância, por um período mínimo de 15 minutos, com um caso suspeito ou confirmado; b) teve contato físico direto (por exemplo, apertando as mãos) com um caso suspeito ou confirmado; c) na condição de profissional de saúde prestou assistência em saúde à pessoa com COVID-19 sem utilizar equipamentos de proteção individual (EPIs), conforme preconizado, ou com EPIs danificados.

Orientações para familiares ou contatos próximos de pacientes suspeitos ou confirmados de COVID-19, que estão em isolamento domiciliar:

- Tanto os familiares, como os contatos próximos* devem monitorar sua saúde com frequência. Caso desenvolvam sintomas sugestivos da COVID-19 (febre, tosse, falta de ar, perda de olfato e/ou paladar, entre outros), ligar para 0800 644 44 14 ou, dependendo da gravidade, procurar um serviço de saúde para avaliação;
- Caso o paciente suspeito ou confirmado de COVID-19 tenha dificuldade na compreensão dos cuidados necessários orientados pelo médico, um familiar ou contato próximo deverá auxiliá-lo. Para isso, é importante certificar-se que compreendeu todas as instruções repassadas pelo médico, principalmente em relação ao uso dos medicamentos indicados e a respeito das medidas de prevenção e controle para COVID-19 a serem adotadas no ambiente domiciliar;
- Se o estado de saúde do paciente confirmado com COVID-19 piorar, o mesmo deverá ser encaminhado para uma unidade de assistência. Ao chegar, informe imediatamente os profissionais de saúde a respeito dos sintomas e da suspeita ou confirmação de diagnóstico para COVID-19, pois isso ajudará a equipe de saúde a tomar as medidas necessárias para impedir que outras pessoas sejam infectadas;
- Respeite o tempo de isolamento ou quarentena recomendado pelo profissional de saúde, mesmo se não apresentar sintomas;

- Os membros da família devem ficar em ambiente distinto do paciente suspeito ou confirmado de COVID-19 e, se possível, não compartilhar do mesmo banheiro. Caso haja necessidade que este compartilhamento ocorra, a desinfecção das superfícies (principalmente em pontos mais tocados, como: descarga, torneira, pia, maçanetas, entre outros), deve ser realizada imediatamente após o uso do banheiro pelo paciente;
- As mãos devem ser higienizadas com água e sabonete líquido (por no mínimo 40 segundos) ou álcool gel 70% (20 segundos) de forma sistemática e sempre que necessário;
- Não tocar as mucosas dos olhos, nariz e boca sem que as mãos tenham sido higienizadas previamente;
- Lembre de usar a técnica da higiene respiratória: ao tossir ou espirrar, proteja nariz e boca com a parte interna do cotovelo ou com um lenço descartável. Imediatamente após, as mãos devem ser higienizadas.
- Reserve uma lixeira exclusiva na área destinada para o isolamento na qual devem ser descartadas máscaras, lenços e papel higiênico. Este lixo deve ser retirado diariamente e desprezado junto com os demais resíduos orgânicos.
- Durante o período de isolamento domiciliar o paciente não deve receber visitas.
- Somente em casos de extrema necessidade o paciente deve sair de casa e para isso deve utilizar máscara cirúrgica durante todo o período em que estiver fora de casa.
- Enquanto estiver em isolamento domiciliar evite acariciar animais de estimação, pois eles circulam em outros ambientes da casa.
- Sempre que possível, mantenha os ambientes ventilados e com janelas abertas, principalmente onde a pessoa em isolamento permanece. Caso necessite utilizar o ar condicionado, este deve ser mantido com seus componentes limpos.
- Quando a pessoa com suspeita ou confirmação para COVID-19 estiver a menos de 1,5 metros de outras pessoas, é importante que a mesma utilize máscara de proteção facial do tipo cirúrgica, pois possuem barreira de filtração na sua composição e são descartáveis. Nos casos em que a pessoa com COVID-19 não tolere o uso de máscaras, todos os demais que dela se aproximarem a menos de 1,5 metros devem utilizar estas máscaras.
- As máscaras não devem ser tocadas na parte frontal, pois é a mais contaminada. Caso isso ocorra, as mãos devem ser higienizadas logo na sequência.
- Objetos de uso pessoal não devem ser compartilhados (pratos, copos, xícaras, talheres, toalhas, roupas de cama, celular, caneta ou outros itens).
- As roupas da pessoa com suspeita ou confirmação de COVID-19 podem ser lavadas em casa, sem a necessidade de irem para uma lavanderia externa. No processo de lavagem evite sacudir as peças e não é necessário utilizar nenhum produto especial.
- Pessoas que residem junto com alguém acometido pela COVID-19 devem respeitar as mesmas medidas de isolamento, pois podem contrair o vírus sem manifestar sintomas necessariamente.

Mais informações podem ser encontradas em:

<http://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha/Pagina/GUIA-DO-ISOLAMENTO-DOMICILIAR>

Observação: O contato próximo é definido como: a) ficar a aproximadamente a uma distância de 1,5 metros de um paciente com COVID-19, confirmado ou em investigação, por um período prolongado de tempo (mais de 15 minutos). Pode ocorrer um contato próximo ao cuidar, morar, visitar ou compartilhar uma área ou sala de espera de cuidados de saúde com um caso COVID-19; b) ter contato direto com secreções infecciosas de um paciente com COVID-19, confirmado ou em investigação, por exemplo: gotículas após espirro ou tosse.

REFERÊNCIAS

CDC. **Preventing the Spread of Coronavirus Disease 2019 in Homes and Residential Communities.** EUA:Atlanta, last reviewed March 6, 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

CONTATOS:

Telefone: 0800-644 4414 | WhatsApp: 41 3330 4414

Editada em 31/03/2020.

Atualizada em 29/09/2020 (V2).