

# COVID-19: ORIENTAÇÕES PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR

1

De acordo com a **Portaria nº 454, de 20 de março de 2020**, que declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (COVID-19), para contenção da transmissibilidade do COVID-19, deverá ser adotada como **MEDIDA NÃO FARMACOLÓGICA**, o isolamento domiciliar da pessoa com sintomas respiratórios e das pessoas que residam no mesmo endereço, ainda que estejam assintomáticos.

## Orientações para isolamento domiciliar

- A pessoa com sintomas respiratórios deve permanecer em isolamento domiciliar por 14 dias, contados a partir da data de início dos sintomas.
- Os contatos intradomiciliares devem permanecer em isolamento domiciliar por 14 dias, se possível afastados da pessoa com sintomas respiratórios.
- Manter a pessoa com sintoma respiratório, se possível, em quarto individual bem ventilado.
- Não receber visitas.
- Limitar o número de cuidadores.
- Limitar a circulação da pessoa com sintomas respiratórios.
- Manter os ambientes compartilhados (cozinha, banheiro, sala) bem ventilados, com as janelas abertas.
- A higiene das mãos deve ser praticada por todos do domicílio.
- Ao realizar higiene das mãos com água e sabonete, utilizar, preferencialmente, toalhas de papel descartáveis para secar as mãos. Caso as toalhas de papel descartáveis não estejam disponíveis, usar toalhas de pano e trocar sempre que ficarem molhadas.
- A etiqueta respiratória deve ser praticada por todos do domicílio: cobrir a boca e o nariz durante a tosse e espirros usando papel higiênico/lenços de papel ou cotovelo flexionado. Descartar os materiais imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos com água e sabão/sabonete ou álcool gel.
- Ao compartilhar ambientes, o paciente deve usar máscara comum bem ajustada ao rosto.
- O cuidador deve usar máscara comum bem ajustada ao rosto quando estiver no mesmo ambiente e durante a manipulação da pessoa doente.
- Não tocar ou manusear a máscara durante o uso.
- Trocar imediatamente a máscara, sempre que esta ficar molhada ou suja com secreções.
- Descartar a máscara imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos com água e sabão/sabonete ou álcool gel.
- Todos os resíduos (máscaras, lenços de papel, papel higiênico, entre outros) produzidos pela pessoa com sintomas respiratórios e pelo cuidador devem ser separados e colocados em saco de lixo resistente. O saco bem fechado deve ser descartado dentro do saco com o lixo doméstico. Após retirar o lixo, realizar higiene das mãos imediatamente.
- Não compartilhar escovas de dente, talheres, pratos, copos, toalhas ou roupas de cama.
- Talheres, pratos e copos usados no domicílio devem ser limpos com água e sabão ou detergente comum e poderão ser reutilizados.

- Limpar e desinfetar as superfícies frequentemente tocadas, pela pessoa com sintomas respiratórios e pelo cuidador como mesas de cabeceira, cama e outros móveis do quarto diariamente com desinfetante doméstico comum.
- Limpar e desinfetar as superfícies do banheiro pelo menos uma vez ao dia com desinfetante doméstico comum. Se não houver banheiro para uso individual da pessoa com sintomas respiratórios é necessário realizar a limpeza do banheiro a cada uso (vaso sanitário, pia, torneira e maçanetas).
- Roupas e toalha de mão usadas pela pessoa com sintomas respiratórios e pelo cuidador devem ser trocadas diariamente. Roupas de cama e toalhas de banho devem ser trocadas frequentemente. Não sacudir a roupa usada e lavar com água e sabão comum.

## **ATENÇÃO! Durante o isolamento domiciliar**

**é necessário estar atento ao surgimento e agravamento de sintomas:**

- **Sintomas leves, como coriza, espirros, pouca tosse:** aguarde em casa, em isolamento, hidrate-se e alimente-se bem.
- **Febre e tosse:** procure uma Unidade Básica de Saúde (UBS).
- **Falta de ar, dificuldade para respirar, cansaço, lábios ou dedos arroxeados:** vá imediatamente ao serviço de emergência mais próximo.

**Se for necessário procurar atendimento médico,** é recomendável utilizar máscara comum no trajeto e, se possível, não utilizar transporte coletivo. Caso não possua máscara, é importante seguir as recomendações de etiqueta respiratória (cobrir a boca e o nariz durante a tosse e espirros com lenços de papel ou cotovelo flexionado, seguido de higiene das mãos), e assim que chegar no serviço de saúde, solicitar uma máscara comum.

**Caso você faça tratamento para alguma doença crônica ou que comprometa sua imunidade, converse com seu médico. Ele poderá orientá-lo.**

Para localizar o serviço mais próximo em **Busca Saúde**, no link: [bit.ly/2JgPr8Q](https://bit.ly/2JgPr8Q)

## **CORONAVÍRUS: LAVE AS MÃOS CORRETAMENTE**



1. Molhe as mãos e adicione sabão.



2. Esfregue uma palma contra a outra.



3. Lave os dorsos.



4. Esfregue entre os dedos.



5. Esfregue os polegares.



6. Esfregue as unhas na palma da outra mão.



7. Lave os punhos.



8. Enxague e seque bem.

## Mais informações



[bit.ly/2Uv9VI2](https://bit.ly/2Uv9VI2)

Governo do Estado de São Paulo  
**SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE**



[bit.ly/2VMf3Sp](https://bit.ly/2VMf3Sp)



**MINISTÉRIO DA SAÚDE**

[bit.ly/2wAtT3K](https://bit.ly/2wAtT3K)



**World Health Organization**

[bit.ly/2VNLjEX](https://bit.ly/2VNLjEX)