

PROTOCOLO



PARA ENTRAR EM CASA ACÇÕES CONTRA COVID-19



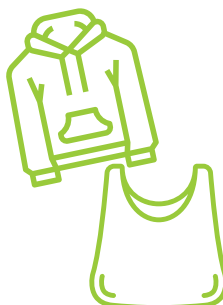
Ao voltar para casa, não toque em nada, antes de higienizar-se.



Tire os sapatos.



Desinfecte as patas do seu cão depois de passear com ele.



Tire a roupa e coloque-a num saco de plástico e no cesto de roupa.



Deixe a mala, carteira, chaves, etc, numa caixa na entrada de casa.



Tome banho. Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.



Limpe o seu telemóvel e os óculos com água e sabão ou álcool.



Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de as guardar.



Tire as luvas com cuidado, deite-as no lixo e lave as mãos.



Lembre-se que não é possível fazer uma desinfectação total, o objectivo é reduzir o risco.

PROTOCOLO



PARA SAIR DE CASA ACÇÕES CONTRA COVID-19



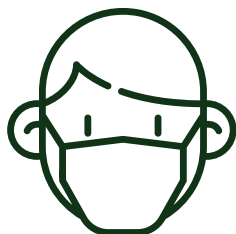
01

Ao sair, vista um casaco de manga comprida.



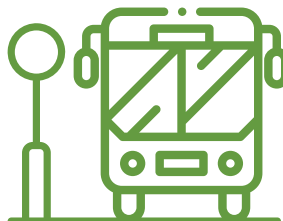
02

Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, pulseiras.



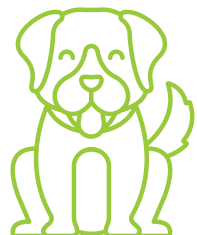
03

Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara, antes de sair.



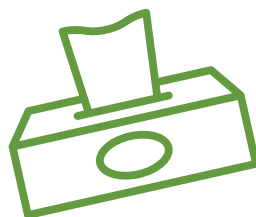
04

Evite utilizar os transportes públicos.



05

Se sair com o seu animal de estimação, tente evitar que se esfregue em superfícies externas.



06

Leve lenços descartáveis e use-os para tocar nas superfícies.



07

Deite o lenço usado, de preferência num saco fechado, no lixo.



08

Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



09

Evite usar dinheiro. Se necessário, higienize imediatamente as mãos.



10

Lave ou higienize as mãos após tocar em qualquer objecto ou superfície.



11

Não toque no rosto antes de higienizar as mãos.



12

Mantenha a distância das pessoas.

PROTOCOLO



ISOLAMENTO DOMICILIÁRIO RECOMENDAÇÕES PARA O DOENTE Deverá manter-se sempre na mesma divisão da casa. ACÇÕES CONTRA COVID-19

Se for preciso o doente sair do quarto deverá usar máscara cirúrgica (sem filtros) e manter a distância de segurança.



01

O quarto do doente deverá ser bem arejado e não ligar o ar condicionado.



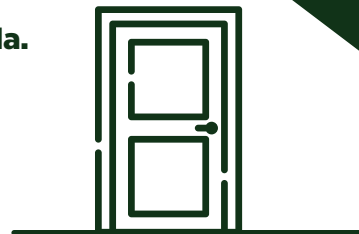
02

Lavar pratos e talheres a alta temperaturas, de preferência na máquina de lavar loiça. Não partilhar qualquer utensílio de cozinha, toalhas e outros itens.



03

Manter a porta do quarto fechada.



04

Procedimento correcto para lavagem das mãos do doente é de 40 a 60 segundos com água e sabão, ocasionalmente com solução desinfectante.



05

Telefone para poder comunicar.



06

Efectuar as limpezas com lixívia 1:100 (10cc por litro). Mobiliário e equipamentos: desinfectar após a limpeza com toalhetes humedecidos em desinfectante ou álcool a 70°.



07

Casa de banho exclusiva para o doente (se possível).



08

Balde de lixo com tampa e abertura através de pedal e no interior um saco de lixo com fecho próprio.




09

Vestuário, roupas de cama e de banho deverão ser transportadas dentro de um saco fechado para ser lavada (60° -90°).



10

 Designar apenas 1 pessoa para prestar auxílio ao doente, não portador de doença crónica ou imunodepressão.

Evitar o contacto com a pessoa com sintomas, sobretudo os mais vulneráveis: Idosos, doentes crónicos, imunodeprimidos, grávidas.

Desinfectar frequentemente torneiras, interruptores e maçanetas, principalmente nas zonas comuns usadas pelo doente.

Lavar as mãos com águas e sabão ou solução alcoólica após qualquer contacto com o doente.

PROTOCOLO



CONVIVÊNCIA COM GRUPOS DE RISCO ACÇÕES CONTRA COVID-19



01

Dormir em camas e em quartos separados.



02

Utilizar casa de banho diferente (se possível) e desinfectá-la com lixívia.



03

Não compartilhar toalhas, talheres, copos.



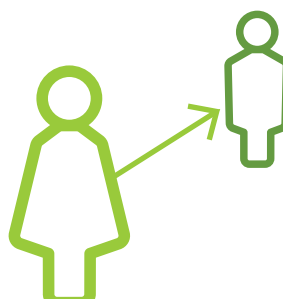
04

Limpar e desinfectar diariamente superfícies com muito contacto.



05

Lavar roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.



06

Manter distância.



07

Manter os quartos ventilados.




Não quebre a quarentena durante 2 semanas

08

Cada saída de casa é uma reinicialização do contágio.



Se tiver mais de 38° de febre e dificuldade em respirar, ligue:

 SNS 24 CENTRO DE CONTACTO
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

808 24 24 2

09