

Instruções de Cuidados Domiciliares para Pacientes e seus Cuidadores quando for Suspeito ou Confirmado o COVID-19

Home care instructions for patients and their caregivers when COVID-19 is suspected or confirmed, Portuguese.

Essas instruções de atendimento domiciliar são para pacientes com suspeita ou confirmação de COVID-19 e para aqueles que ajudam a cuidar deles. É para pacientes que voltam para casa depois de estarem no hospital ou para pacientes que não precisam de cuidados hospitalares.

Instruções para o paciente

Você deve se isolar em casa. Isso significa não sair e ficar longe das outras pessoas, até dos membros da sua própria casa, tanto quanto possível.

Fique em casa a menos que seus sintomas estejam piorando e você precise de cuidados médicos.

- Não vá ao trabalho, escola, lojas ou outras áreas públicas.
- Use a entrega de alimentos ou peça a amigos e familiares que lhe comprem comida e outros itens necessários.
- Não saia de casa, exceto para obter cuidados médicos essenciais.
 - Se você tiver uma consulta médica importante, ligue com antecedência para o consultório e informe que você tem ou pode ter COVID-19.
 - Coloque uma máscara ou uma cobertura facial de pano antes de entrar em qualquer estabelecimento de saúde (incluindo consultório médico, serviço de raio-x, local de coleta de sangue, etc.)
- Se você precisar sair de casa para um compromisso essencial ou por qualquer outro motivo, não use transporte público, compartilhamento (Uber, Lyft) ou táxi.
- Se você estiver com dificuldade em obter o que precisa ou para ir a um compromisso essencial, ligue para o departamento de Assistência Social no número 617-667-3421 para conversar sobre ideias que possam ajudar.

Procura ajuda imediatamente se seus sintomas piorarem.

- Ligue o 911 para emergências. Você e seu cuidador devem ficar atentos aos seguintes sintomas. Se algum deles ocorrer, ligue para o 911 e informe ao operador que você tem ou pode ter o COVID-19. **Ligue para 911 se você tiver:**
 - Dificuldade para respirar
 - Dor ou pressão persistente no peito
 - Confuso ou com dificuldade em acordar
 - Lábios ou rosto azulados
- **Ligue para o seu clínico geral ou enfermeiro imediatamente se você tiver outros sintomas que o preocupem, mas principalmente os sintomas abaixo indicados. Lembre-se de que seu médico ou alguém que esta a cobrir ficara disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ligue se:**
 - Piorar a tosse ou sintomas respiratórios
 - Febre voltar (100.4F/38C ou mais) após a febre ter desaparecido por vários dias

Dicas para ajudar na sua recuperação

A recuperação e o isolamento em casa podem ser difíceis, física e emocionalmente. Aqui estão algumas dicas que podem ajudar:

- Descanse e beba bastante líquido.
- Manter uma rotina; arrume-se todos os dias.
- Tente permanecer ativo. Não é necessário ou útil ficar na cama. Dê voltas no seu quarto ou experimente ioga ou exercícios online. Tome cuidado para não se esforçar demais.
- Fique em contacto com as pessoas próximas de você por telefone, email, videochamada ou mensagem de texto.
- Cuide de si. Pense em algo que o ajuda a relaxar? Pode ser notícias, leitura, ioga, música. Faça com frequência.
- Lembre-se de que isso é temporário.

Afaste se dos outros em casa

- Se puder, fique em um quarto separado, longe dos outros. Se possível, este quarto deve ser bem ventilada, com uma janela aberta, se o tempo permitir.
- Use uma casa de banho e quarto separados, se possível.
- Coma refeições em uma sala separada.
- Não receba visitantes.
- Se você precisar estar na mesma sala que outra pessoa, mantenha-se afastados pelo menos 1 metro e use uma máscara conforme as instruções abaixo. Sem tocar, abraçar ou beijar outras pessoas.
- Se possível, evite pessoas com doenças crônicas (como doenças cardíacas, diabetes e doenças pulmonares), pessoas com mais de 60 anos, mulheres grávidas ou pessoas com doenças ou tratamentos que suprimem o sistema imunológico.
- Como não se sabe se os animais podem propagar o vírus, evite o contato com animais de estimação e outros animais. Se precisar entrar em contato com animais de estimação, lave as mãos antes e depois e use uma máscara.

Use uma máscara se você (a pessoa doente) precisar estar perto de outras pessoas

- Use uma máscara cirúrgica ajustada que cubra a boca e o nariz se precisar estar em uma sala com outras pessoas. Se você não tiver uma máscara, use um pano (como um cachecol ou lenço ou uma máscara caseira). Este pequeno vídeo explica como você pode fazer máscaras rapidamente em casa: www.bit.ly/3eiyx8g
- Se a pessoa doente estiver com problemas para usar a máscara ou a cobrir rosto, as outras pessoas na sala devem usá-la.
- Se a máscara ou o lenço que estiver cobrindo o rosto ficar molhada ou suja, substitua-a por uma limpa e seca. Ao a remove do rosto, não toque na parte da frente que estava sobre o nariz e a boca. Não toque no nariz, boca ou olhos.

Limpe suas mãos frequentemente

- Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Certifique-se de lavar especialmente com água e sabão se suas mãos estiverem visivelmente sujas.
- Use toalhas de papel descartáveis para secar as mãos. Se não estiverem disponíveis, use toalhas de pano secas e limpas para secar as mãos e substitua-as quando ficarem úmidas pelo uso repetido.
- Se não houver água e sabão, use um desinfetante para as mãos à base de álcool (de preferência com pelo menos 60% de álcool), cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até que estiverem secas.

Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar

- Tossa ou espirra em um lenço de papel ou na parte interna do cotovelo.
- Jogue os lenços usados no lixo e lave as mãos.

Evite compartilhar itens domésticos pessoais

- Não compartilhe pratos, copos, xícaras, utensílios de cozinha, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas ou animais de estimação em sua casa. Depois de usar esses itens, lave-os bem com água e sabão ou na máquina de lavar louça.

Limpar e desinfetar

- Você deve limpar todas as áreas da sua casa de banho ou quarto, caso fiquem sujas.
- Se uma casa de banho separado não estiver disponível, você deverá limpar e desinfetar a casa de banho compartilhada após cada uso. Se você não conseguir fazer isso sozinho, seu cuidador deve limpar e desinfetar as coisas que tocou. Eles devem esperar o máximo de tempo possível depois de você ter usado para entrarem e limpá-lo. Mas tem que ser limpo antes que outra pessoa o use.

- Seu cuidador deve limpar e desinfetar todas as superfícies compartilhadas e frequentemente tocadas nas áreas comuns todos os dias. Isso inclui balcões, mesas, maçanetas, louças de banheiros, telefones, teclados, tablets, cestos para roupas, interruptores de luz e mesas de cabeceira.
- Para a limpeza, use primeiro um detergente ou sabão doméstico regular na superfície, se estiver sujo. Em seguida, use um desinfetante doméstico. Os desinfetantes domésticos mais comuns registrados na EPA são eficazes. (Um link para agentes registrados na EPA está incluído no final deste folheto.) Ou uma solução de lixívia diluída doméstico pode ser usada se for apropriado para a superfície que está sendo limpa. Uma solução diluída de lixívia pode ser feita usando 5 colheres de sopa de lixívia concentrado por 1 galão de água. Consulte as instruções do produto, use luvas e garanta uma ventilação adequada ao limpar e desinfetar. Nunca misture lixívia com amônia ou outros produtos de limpeza domésticos.

Instruções para lavar roupas

- Use detergente regular para lavagem.
- A roupa suja de uma pessoa doente pode ser lavada com os itens de outras pessoas.
- Limpe e desinfete os cestos de roupas de acordo com as orientações acima. Se possível coloque um forro de saco no cesto que pode ser jogado fora ou lavado.
- Se alguém estiver ajudando você com a roupa, deve usar luvas ao manusear sua roupa suja. Eles devem lavar as mãos após remover as luvas.

Descarte de luvas, máscaras e outros itens contaminados

- As luvas usadas para limpeza devem ser descartáveis, se possível, e devem ser jogadas fora após cada uso. Se forem usadas luvas reutilizáveis, elas devem ser usadas apenas para limpeza e desinfecção do COVID-19 e não devem ser usadas por outros motivos.
- Limpe as mãos após remover as luvas.

- Coloque todas as luvas descartáveis usadas, máscaras descartáveis e outros itens contaminados em um saco de lixo antes de descartá-los junto com outros lixos domésticos.
- Limpe as mãos depois de manusear esses itens.

Quando parar o isolamento doméstico

Como o COVID-19 é uma doença nova, as diretrizes sobre isolamento e tratamentos estão mudando à medida que os médicos em todo o mundo aprendem mais sobre isso. O isolamento pode ser descontinuado usando uma das duas estratégias. O seu médico ou enfermeiro lhe dirá qual estratégia você seguirá. Por favor, siga os conselhos específicos que você receber.

1. Estratégia baseada no tempo: Isso é usado para a maioria dos pacientes. O isolamento termina quando tudo o que se segue acontecer:

- Faz pelo menos 14 dias desde que você saiu do hospital OU, se você não estava no hospital, pelo menos 14 dias desde que seus sintomas começaram **E**
- Sua febre desapareceu por pelo menos 3 dias sem o uso de medicamentos para redução da febre **E**
- Seus sintomas melhoraram (mas podem não ter desaparecido completamente)

2. Estratégia baseada no teste: Em alguns casos, seu médico pode solicitar testes adicionais do COVID-19 para verificar se você ainda tem o vírus. Se o seu médico escolher esta estratégia, o seu médico ou enfermeiro lhe dirá quando parar o seu isolamento. Será quando todas as seguintes ações acontecerem:

- Sua febre desapareceu sem o uso de medicamentos para redução da febre **E**
- Seus sintomas respiratórios (por exemplo, tosse, falta de ar) melhoraram **E**
- Após o ocorrido acima, você teve dois testes COVID-19 negativos, obtidos com pelo menos 24 horas de intervalo

Instruções adicionais para cuidadores e contactantes domésticos

- Idealmente, designe uma pessoa com boa saúde para ser o cuidador principal.
- Leia atentamente as informações acima.
- Se a pessoa doente não puder usar uma máscara, use uma enquanto estiver na mesma sala que ela.
- Lave as mãos frequentemente, conforme acima indicado.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Você (cuidador) deve limpar as superfícies tocadas com frequência, conforme descrito acima. Se necessário, você pode ajudar a lavar/limpar as roupas, os pratos e o espaço/casa de banho pessoal da pessoa doente, se não puderem. Faça isso apenas se for necessário para evitar contato desnecessário com a pessoa doente ou com as coisas que ela tocou. Use luvas. Use luvas descartáveis, se estiverem disponíveis. Se luvas reutilizáveis forem usadas, essas luvas devem ser dedicadas à limpeza e desinfecção de superfícies e itens do COVID-19 e não devem ser usadas para outros fins. Sempre lave as mãos após remover as luvas.
- Monitore a pessoa doente para ver se os sintomas pioram, conforme indicado acima.
- Monitorize os seus sintomas por pelo menos 14 dias após a pessoa doente sair do isolamento.

Monitorar a:

- febre (temperatura de 100.4F/38C ou mais)
- tosse
- falta de ar
- náusea, vômito, diarreia

- Ligue para o seu médico se você tiver esses sintomas e informe que você está em contato próximo de alguém com COVID-19 confirmado ou suspeito.

This material was developed by BIDMC clinicians and is adapted from information provided by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). For more information from the CDC, please visit:

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html)

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html)

[epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2)



Fique em casa e se afaste dos outros

- Fique em casa até que o período de isolamento termine.
- Fique em um quarto longe de outros membros da família, se possível. Use uma casa de banho separada, se você tiver um.
- Não compartilhe pratos/utensílios, toalhas ou lençóis com outras pessoas da sua casa.



Quando deve ligar para o 911

Ligue para o 911 se você tiver:

- Dificuldade para respirar
- Dor ou pressão no peito
- Se estiver confuso ou com dificuldade em acordar
- lábios ou rosto azuis



Use uma máscara ou cubra o rosto se precisar estar com outras pessoas

- Se você precisar estar em uma sala com outras pessoas ou se for a uma consulta essencial, cubra o nariz e a boca com uma máscara ou uma cobertura facial de pano.



Lave as mãos

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos.
- Lave as mãos logo após espirrar, tossir ou assoar o nariz, antes de comer e quando estiver com as mãos sujas.



Cubra a tosse e espirros

- Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel quando espirrar ou tossir.
- Coloque os lenços usados no lixo. Depois lave as mãos.



Limpar e desinfetar

- Você (o paciente) deve limpar seu espaço pessoal e a sua casa de banho, se puder. Outra pessoa em casa deve limpar as áreas tocadas por todos.
- Limpe com água e sabão ou produto de limpeza doméstico e depois desinfecte.
- Para desinfetar, use um desinfetante doméstico ou uma mistura de 5 colheres de sopa de lixívia com um galão de água. Use luvas. Nunca misture lixívia com amônia ou qualquer outro produto de limpeza.

Entre em contato com seu médico se tiver outros sintomas que o preocupem ou se tiver alguma dúvida sobre seu tratamento.

Use uma Cobertura Facial para Ajudar a Diminuir a Propagação do COVID-19

Quem deve usar uma cobertura facial?

Todas as pessoas devem usar uma cobertura para o rosto quando saírem em público. As pessoas doentes também devem usar uma cobertura para o rosto em casa, se estiverem no mesmo quarto que outras pessoas.

O que é uma cobertura facial?

Uma cobertura para o rosto é qualquer papel ou pano bem ajustado (como uma bandana ou lenço) que cubra a boca e o nariz e permanece fixo no rosto enquanto você o usa.

Como limpar uma cobertura facial?

Lave a cobertura com água e sabão ou em uma máquina de lavar todos os dias.

Como fazer uma cobertura facial?

Você pode fazer uma cobertura usando um cachecol, uma toalha pequena, lenço ou uma camiseta velha. Deve caber confortavelmente sobre a boca e o nariz. Um tecido mais grosso é melhor para manter os germes afastados. Quando tiver certeza de que cobriu a boca e o nariz, poderá ser preso atrás das orelhas com tiras de elástico ou amarrado atrás da cabeça.

Assista a este pequeno vídeo para ver como fazer uma em casa: www.bit.ly/3eiyx8g



O que pode e o que não pode com a cobertura Facial

Pode:

- ✓ Certifique-se de que pode respirar através dela
- ✓ Use se você precisar sair em público e sempre que estiver perto de outras pessoas
- ✓ Certifique-se de que cobre o nariz e a boca
- ✓ Lave todos os dias e sempre que estiver molhado ou sujo
- ✓ Seque a cobertura facial antes de colocá-la

NAO pode

- ✗ Tocar nos olhos, nariz ou boca ao retirar a cobertura facial
- ✗ Tocar na parte de frente da cobertura facial ao retirá-la
- ✗ Usar para crianças menores de dois
- ✗ Usar com dificuldade para respirar