

# Guia do Isolamento Domiciliar

*para pessoas com covid-19*



CONEXÃO  
SAÚDE  
DE OLHO NA COVID

Olá morador!

Este Guia faz parte do Programa de Isolamento Seguro, uma das ações do projeto "Conexão Saúde: de olho na Covid!" na Maré. O objetivo é ajudar a organizar a rotina e a casa onde há um morador infectado pela covid-19 para que não haja contaminação de outras pessoas que vivem no mesmo local.

O Guia foi produzido a partir de orientações técnicas de especialistas da FioCruz e traz recomendações práticas para o isolamento domiciliar como: desinfecção da casa, organização do espaço da pessoa infectada, higienização das mãos, preparo da alimentação, lavagem de roupas e cuidados com o doente.

Ao final, você encontra os canais de comunicação disponíveis para orientar e responder às dificuldades relacionadas ao isolamento domiciliar, além de como acessar insumos que auxiliam no tratamento (como máscaras e álcool gel) e acompanhamento médico, psicológico e social oferecidos pelo programa para os moradores da Maré.

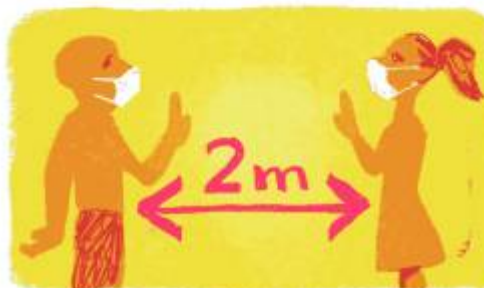


## Recomendações básicas para o isolamento domiciliar

### O que é isolamento domiciliar?

É manter pessoas afastadas umas das outras, para evitar novos casos da doença entre pessoas que vivem na mesma casa.

### Quais as principais medidas?



- Manter distância de ao menos 2 metros entre pessoas com covid-19 e os outros moradores.
- Usar máscaras de forma correta, nos momentos em que a pessoa infectada sair do quarto ou cômodo reservado para ela.

- Lavar as mãos sempre que tocar algum objeto ou superfície que possam estar contaminados, principalmente antes de tocar o próprio rosto.
- Não compartilhar pratos, copos e talheres usados e sem lavar ou outros objetos de uso pessoal e frequente do doente.
- Limpar as superfícies das áreas da casa usadas pelo doente e por outras pessoas com sabão, detergente, álcool 70% ou água sanitária.



### E lembrar também:

- Do conforto e cuidado do doente.
- De proteger principalmente idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas como diabetes, asma e hipertensão.



# Onde os vírus estão?

Como pegamos Covid-19 de uma pessoa doente?



• Tosse, espirro, respiração ou fala sem máscara e a menos de 2 metros de distância.



• Usando copos, garfos ou talheres que o doente usou, sem lavá-los antes.



• Tocando objetos e superfícies que a pessoa tocou e levando as mãos contaminadas ao rosto, sem lavá-las antes.

## Como organizar a casa? Espaço do doente

- Se possível escolher um quarto separado do resto da casa por paredes e portas e com janelas que possam ficar abertas a maior parte do tempo, onde apenas o doente ficará.
- Se não for possível ter um cômodo exclusivo para o doente, é importante que todos usem máscaras dentro da casa - sobretudo o doente - como uma forma de prevenção.

O que deve ter no espaço do doente?



1. Um sofá, uma cama ou um colchão.
2. Uma mesinha perto da porta para colocar as refeições.
3. Um cesto de lixo com saco plástico.
4. Um cesto ou saco para roupas sujas.
5. Alimentos para pequenos lanches, como biscoitos e frutas.
6. Água e outros líquidos.
7. Remédios que o doente use regularmente ou que possa precisar (para febre ou dores, por exemplo).
8. Produtos de uso pessoal como escova e pasta de dentes, desodorantes, sabonetes, cremes e toalhas de banho e de rosto.
9. Objetos que o doente use com frequência, como celular, tablet, livros, carregadores e tomadas.

## Conforto e cuidado do doente



- Verifique, várias vezes ao dia, como o doente está, ficando de pé em frente à porta aberta do quarto. Aproveite esses momentos para lembrá-lo de tomar os remédios.
- Leve refeições, alimentos, água e remédios sempre que necessário.

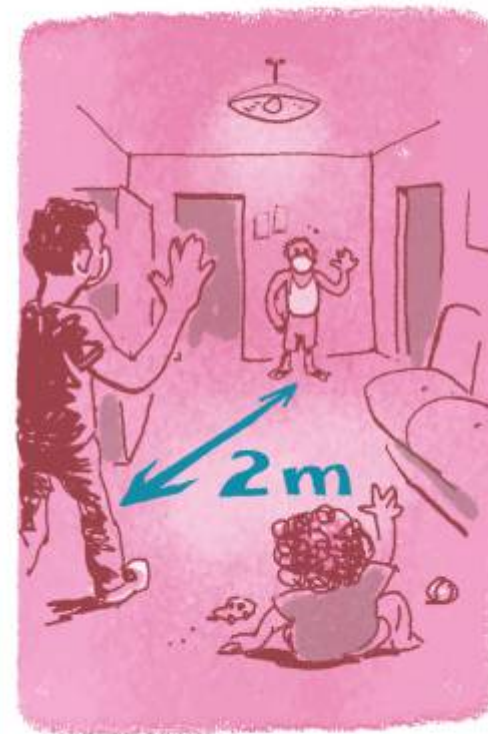


- Se o doente piorar, leve-o a uma emergência médica ou a uma unidade de pronto atendimento perto de sua casa.
- O cuidado com a saúde mental do doente também é importante. Nesse momento as emoções podem ficar muito intensas e conversar sobre elas com um profissional pode ajudar a entendê-las e a cuidar de si.



## Como organizar a casa?

- Mantenha a distância de dois metros do doente quando ele precisar sair do espaço escolhido para o isolamento.
- O doente só deve sair de seu espaço para atividades essenciais, como ir ao banheiro ou ao médico.
- As outras pessoas da casa não devem entrar nem ficar no espaço do doente.



- O doente e as outras pessoas da casa devem ficar de máscara durante todo o tempo em que o doente estiver fora do seu espaço.
- O doente e alguma outra pessoa da casa que precise entrar no espaço devem ficar de máscara durante todo o tempo em que estiverem juntos.
- Os objetos e superfícies que o doente tocou fora do seu espaço devem ser limpos com água e sabão (ou álcool spray) assim que ele voltar ao seu espaço.

# Use máscara mesmo dentro de casa



- O doente deve ficar de máscara o tempo todo em que estiver fora de seu espaço.
- As outras pessoas da casa devem usar máscara o tempo todo em que estiverem dentro ou na porta do quarto do doente.



- A pessoa que estiver cuidando do doente deve usar máscara quando:
  - Entregar refeições e outros alimentos para o doente.
  - Recolher o lixo e a roupa suja do quarto do doente.
  - Limpar outros ambientes da casa em que o doente tenha ido (banheiro e cozinha, principalmente).



- Retire a máscara segurando pela parte de trás, nos elásticos ou cadarços.



- A máscara deve estar limpa e seca ao ser colocada.
- A máscara deve cobrir a boca e o nariz.



- Lave as mãos com água e sabão (ou limpe com álcool gel) logo após tirar a máscara.
- Lave a máscara após cada uso.

## Não compartilhe objetos



- Separe pratos, copos e talheres para uso apenas do doente e lave-os com detergente ou sabão após as refeições.



- Produtos de higiene pessoal, como pasta e escova de dentes, desodorante, creme, sabonetes, xampus, toalhas de banho e de rosto devem ser mantidos no quarto do doente.
- Os produtos devem ser transportados ao banheiro e de volta ao quarto cada vez que o doente usar.



- Celular, tablet, computador e livros devem ser usados apenas pelo doente e ficar sempre dentro do seu espaço.
- Lençóis, travesseiros, almofadas devem ser usados só pelo doente e ficar sempre dentro do seu espaço.

## Lave as mãos

sobretudo nos seguintes momentos:

- Após entregar as refeições e retirar os pratos usados do quarto do doente.
- Após colocar as roupas, lençóis e toalhas do doente para lavar.
- Após tocar em qualquer produto ou objeto que o doente usa.



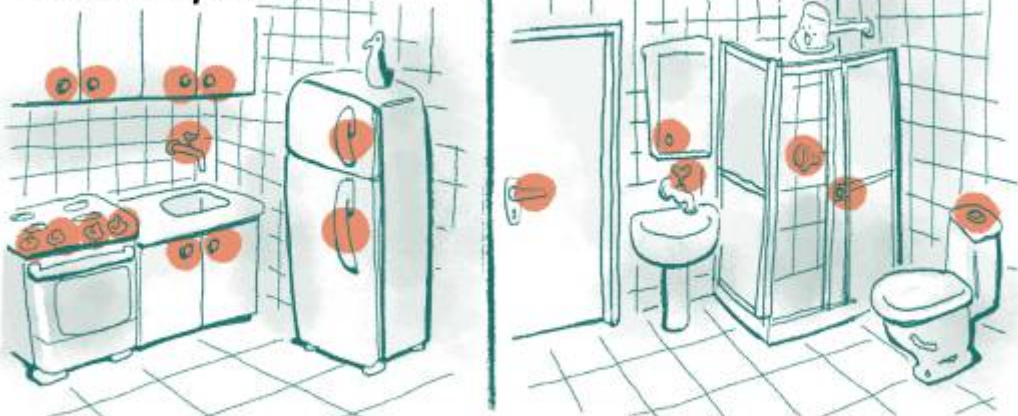
- Após limpar o banheiro que o doente usou.
- Após recolher o lixo do quarto do doente.
- Após retirar a máscara.

## Como limpar a casa?



- Limpar com sabão, detergente, álcool 70% ou água sanitária as superfícies das áreas usadas pelo doente e também por outras pessoas da casa.
- Fazer a limpeza logo depois que o doente sair do local, antes que outras pessoas usem.

### Locais importantes:

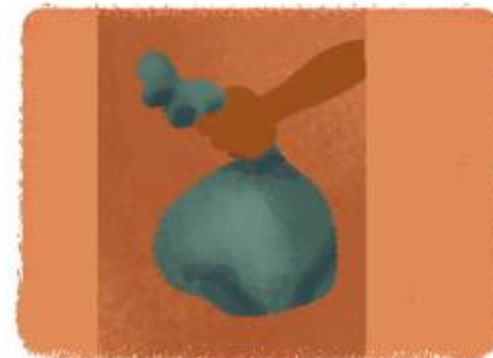


- Maçanetas, torneiras, registros de água, porta do box, válvula de descarga, porta da geladeira e acendedores de fogão.

- Caso existam andares compartilhados com outras famílias, é importante limpar com frequência superfícies compartilhadas como portões e escadas coletivas.



## Como jogar fora o lixo do doente?



- Coloque a máscara.
- Peça ao doente para fechar o saco com o lixo com um nó e deixá-lo próximo da porta.
- Jogue o saco fechado junto com o lixo da casa.
- Retire a máscara.
- Lave as mãos.
- Lave a máscara.

## Como preparar as refeições?



- Prepare a refeição e coloque no prato separado para uso do doente.
- Coloque a máscara.



- Leve o prato com a comida, a bebida e os talheres separados para o doente até a porta do quarto, colocando em uma mesinha próxima da porta.



- Afaste-se da porta e avise o doente para que ele vá até a porta pegar a refeição.



- Retire a máscara e lave as mãos.



- Depois de terminar a refeição o doente deixa os utensílios usados na mesma mesinha perto da porta.
- Coloque a máscara, e pegue os utensílios usados.
- Lave normalmente na pia da cozinha com sabão ou detergente.
- Retire a máscara e lave as mãos.

## Canais de Comunicação



Dúvidas, informações e orientações sobre o *Programa de Isolamento Seguro*, mande mensagem para:



**Redes da Maré:** (21) 99924.6462  
**SAS Brasil:** (21) 99271.0554

Além de orientações, oferta de insumos como máscaras e álcool gel e acompanhamento médico e psicológico para pacientes de covid-19, o *Conexão Saúde* oferece testes para covid-19 e consultas médicas e psicológicas online gratuitas para moradores da Maré. Para acessar os demais serviços, mande mensagem para:



**Testes gratuitos de coronavírus:** (21) 99924.6462  
**Telemedicina:** (21) 99271.0554



# Guia do Isolamento Domiciliar Seguro

Iniciativa do projeto *Conexão Saúde* – parceria entre *Redes da Maré*, *FioCruz*, *SAS Brasil*, *Dados do Bem*, *União Rio* e *Conselho Comunitário de Manguinhos*, com financiamento do *Todos pela Saúde*.

**Coordenação do projeto Isolamento Seguro** Henrique Gomes, Luna Arouca

**Assistentes sociais** Amanda Mendonça, Laís Araujo, Mauríllia Rodrigues

**Articuladores territoriais** Eduardo da Silva, Juliana Cunha, Priscila Ribeiro

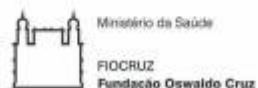
**Produção de conteúdo** Camila Barros

**Supervisão técnica** Marília Santini de Oliveira - médica infectologista da *Fiocruz*

**Revisão e edição** Luciana Bento

**Diagramação, arte e ilustração** André Bethlem

## Realização



## Apoio

