



## **ORIENTAÇÕES PARA PESSOAS EM ISOLAMENTO DOMICILIAR E SEUS FAMILIARES**

### **ACOMODAÇÕES:**

- Quarto individual e ventilado (manter portas e janelas abertas) para a pessoa com sintomas gripais.
- Demais membros da família devem permanecer em cômodos separados, se não for possível, manter uma distância de pelo menos 2 metros da pessoa doente (exemplo, dormir em cama separada).

### **MOVIMENTAÇÃO**

- A movimentação da pessoa em isolamento domiciliar deve ser minimizada ao máximo.
- O compartilhamento de espaço (por exemplo, cozinha, banheiro) deve ser evitado, cuidando para uma ventilação e higienização adequada desses espaços.

### **PACIENTE EM ISOLAMENTO**

- Utilizar máscara cirúrgica o maior tempo possível com a máscara. Aqueles que não toleram a máscara, devem realizar rigorosamente a higiene respiratória, ou seja, cobrir a boca e nariz ao tossir ou espirrar com a parte de dentro do cotovelo, ou utilizando lenço descartável, e descartar adequadamente os materiais usados para a higiene respiratória.
- As máscaras não podem ser tocadas e/ou manuseadas durante o uso.
- Não reutilizar as máscaras e trocas toda vez que ela estiver molhada ou suja.
- Utilizar roupas de cama e utensílios próprios para a pessoa em isolamento domiciliar, sem compartilhá-los. Estes itens deverão ser limpos com água e sabão após o uso e poderão ser reutilizados, ao invés de descartados.
- Descartar as luvas, máscaras e outros resíduos gerados durante o cuidado com a pessoa em isolamento domiciliar, em lixeira com tampa no próprio quarto, não devendo reutilizar os equipamentos.

### **CUIDADORES**

- O número de cuidadores da pessoa em isolamento domiciliar deve ser limitado, sendo ideal atribuir a função de cuidador a apenas uma pessoa, que esteja com boas condições de saúde, sem patologias crônicas associadas ou imunocomprometidas.
- Utilizar máscara cirúrgica bem ajustada, que cubra adequadamente a boca e nariz, quando estiver no mesmo quarto que a pessoa em isolamento domiciliar.
- As máscaras não podem ser tocadas e/ou manuseadas durante o uso.
- Não reutilizar as máscaras e trocas toda vez que ela estiver molhada ou suja.
- Usar luvas descartáveis e máscara ao fornecer cuidados orais, respiratórios e na manipulação de fezes, urina e resíduos (evite o contato direto). Não se esquecendo de, impreterivelmente, realizar a higiene das mãos antes e depois de remover as luvas e a máscara.
- Não compartilhar roupas de cama e utensílios da pessoa em isolamento domiciliar.
- Descartar as luvas, máscaras e outros resíduos gerados durante o cuidado com a pessoa em isolamento domiciliar, em lixeira com tampa no próprio quarto, não devendo reutilizar os equipamentos.

## **HIGIENE**

- Realizar higiene frequente das mãos, com água e sabão ou álcool em gel, especialmente antes de comer e após ir ao banheiro (evite o uso de álcool em gel antes de cozinhar).
- Realizar higiene adequada das mãos, com água e sabão, respeitando os cinco momentos de higienização:
  - 1 – Antes de contato com a pessoa;
  - 2 – Antes da realização de procedimento;
  - 3 – Após risco de exposição a fluidos biológicos;
  - 4 – Após contato com a pessoa;
  - 5 – Após contato com áreas próximas à pessoa, mesmo que não tenha tocado a pessoa, cuidando direta ou indiretamente da pessoa
- Enxugar as mãos preferencialmente, com toalha de papel. Se não disponível, enxugar com toalha de pano limpa e substituí-la quando ela estiver molhada.
- Limpar e desinfetar diariamente as superfícies tocadas com maior frequência e toda área ocupada pela pessoa em isolamento domiciliar (exemplo: maçanetas, torneiras, interruptores, controles remotos, telefones, mesa de cabeceira, quadros de cama e demais móveis do quarto).
- Os produtos ideais para a realização da limpeza são sabão ou detergente doméstico e para desinfecção utilizar hipoclorito de sódio a 0,5%, (diluir 1 colher de sopa de alvejante em 1 litro de água).
- Colocar a roupa contaminada em uma bolsa de roupa ou saco plástico separada das roupas dos outros integrantes da casa. Não agitar a roupa contaminada.
- Evitar contato da pele com a roupa e demais materiais contaminados.
- Lavar as roupas, roupas de cama e banho da pessoa em isolamento domiciliar utilizando água e sabão em pó, podendo ser lavadas na máquina de uso doméstico comum, e bem secadas.

## **VISITAS**

- Somente quando a pessoa em isolamento domiciliar estiver completamente sem sinais e sintomas.