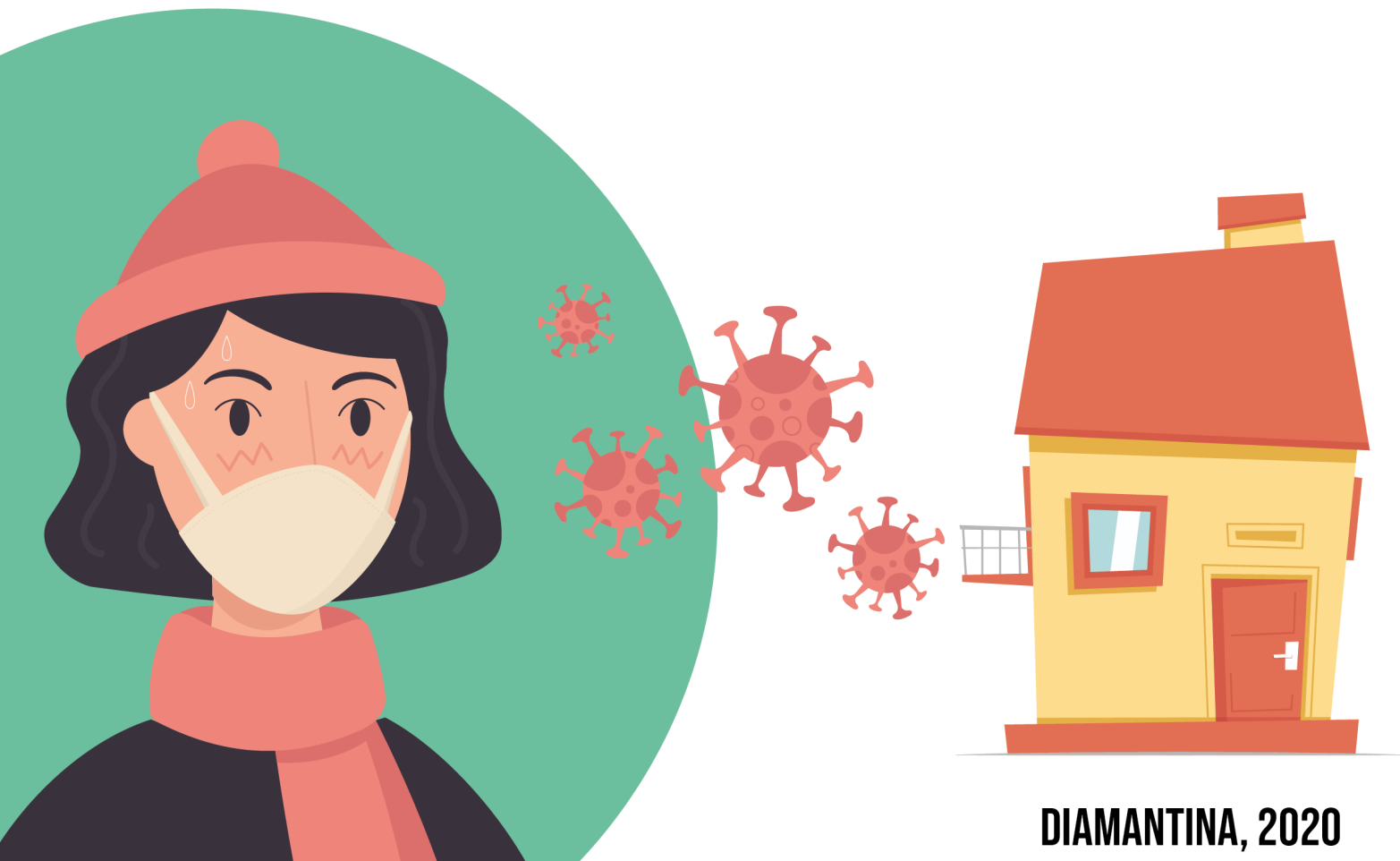


JESSICA SABRINA COSTA
THÁBATA COAGLIO LUCAS
HELOISA HELENA BARROSO
BÁRBARA RIBEIRO BARBOSA
MOISÉS WILLIAN APARECIDO GONÇALVES
LILIANE DA CONSOLAÇÃO CAMPOS RIBEIRO

GUIA DE BOLSO PRÁTICO PARA PACIENTES DA COVID-19 EM ISOLAMENTO NO AMBIENTE DOMICILIAR



DIAMANTINA, 2020

Jéssica Sabrina Costa
Thábata Coaglio Lucas
Heloisa Helena Barroso
Bárbara Ribeiro Barbosa
Moisés Willian Aparecido Gonçalves
Liliane da Consolação Campos Ribeiro

GUIA DE BOLSO PRÁTICO PARA PACIENTES DA COVID-19 EM ISOLAMENTO NO AMBIENTE DOMICILIAR

1ª Edição

Diamantina
UFVJM
2020



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição - Não Comercial - Sem Derivações 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Para ver uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Realização

Grupo de Estudos em Atenção Primária à Saúde (GEAPS)

Colaboração

Rodrigo Martins Cruz - Bibliotecário

Apoio

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Pró - Reitoria de Extensão e Cultura - UFVJM

Departamento de Enfermagem - UFVJM

Mestrado Profissional Ensino em Saúde - UFVJM

Programa de Pós-Graduação em Odontologia - UFVJM

Elaborado com os dados fornecidos pelo (a) autor (a).

G943

Guia de bolso prático para pacientes da COVID 19 em isolamento no ambiente domiciliar [recurso eletrônico] / Jéssica Sabrina Costa... [et al]. – 1 ed. – Diamantina: UFVJM, 2020.
30 p.: il.

ISBN: 978-65-87258-14-0

Inclui bibliografia

Obra orientada pelas professoras Dra. Liliane da Consolação Campos Ribeiro e Dra. Thabata Coaglio Lucas.

1. Covid 19. 2. Cuidado. 3. Domicílio. 4. Medidas de Prevenção. I. Costa, Jéssica Sabrina. II. Título. III. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri.

CDD 610

Ficha Catalográfica – Serviço de Bibliotecas/UFVJM
Bibliotecária Viviane Pedrosa– CRB-6/2641

PREFÁCIO

É fato notório que a Covid-19 trouxe profundas mudanças ao mundo. Além disto, hoje várias pessoas se encontram enlutadas ou com sequelas decorrentes do seu adoecimento.

De modo geral tomadores de decisão e sua equipe técnica se encontraram em situações extremamente desafiadoras, mal preparados e com poucos recursos, e tiveram a responsabilidade de agir rapidamente com base em informações incertas. Sendo assim, muito se aprendeu sobre a Covid-19 e sobre a resposta no dia a dia.

Foi necessário aprender e se adaptar às situações inovadoras à medida que surgiam. Contudo, é sabido que, quando há guias informativos ou manuais que propiciem a montagem de um quebra cabeça, torna-se mais fácil o encaixe das peças, assim como o caminho fica menos árduo quando temos instrumentos norteadores em saúde, através deles podemos seguir um script e, no caso da Covid-19, impedir que mais pessoas se contaminem.

Este guia prático tem recomendações claras, objetivas e de modo simples que propiciem orientar o comportamento do paciente acometido pela Covid-19, de forma análoga à montagem do quebra-cabeça, ele torna fácil a constituição de um cenário desejável, sendo, portanto, capaz de se constituir como um importante instrumento norteador e contribuindo para diluição dos problemas de saúde pública.

Liliany Mara Silva Carvalho

Doutora em Saúde Coletiva pela Instituição Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), Instituto René Rachou no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Mestre em Saúde, Sociedade e Ambiente pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri - UFVJM (2015). Secretária Municipal de Saúde de Diamantina.

SUMÁRIO

Como preparar a casa para conviver com suspeitos de infecção ou pacientes infectados por coronavírus.....	5
Quando chegar em casa.....	7
Cuidados com superfícies inanimadas domiciliares.....	9
Cuidados para garantir o isolamento de suspeitos ou infectados.....	10
Rotina de limpeza e desinfecção detalhada em ambiente domiciliar.....	18
Referências.....	21

Como preparar a casa para conviver com suspeitos de infecção, ou pacientes infectados, por coronavírus

O isolamento em casa pede cuidados específicos como a limpeza imediata de banheiros após o uso e a separação de indivíduos em cômodos diferentes da casa.

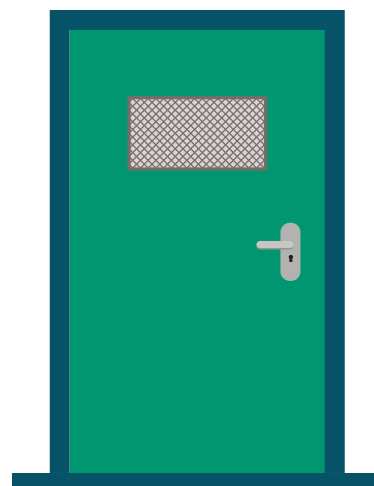


Uso de máscara em ambientes compartilhados, não dividir itens pessoais e desinfetar áreas comuns são alguns dos cuidados que se deve ter.



Outra orientação é destinar um quarto e um banheiro para o uso exclusivo da pessoa que está contaminada com a covid-19, quando não há mais de um quarto e mais de um banheiro, a recomendação é deixar o quarto para a pessoa infectada e, quem não apresenta sintomas, deve dormir na sala, ou em algum ambiente isolado da pessoa infectada.

O cômodo com o paciente isolado deve ficar todo o tempo com a **porta fechada**.



Mas, é necessário manter a janela aberta para ter **ventilação e entrada de luz solar**.



A pessoa infectada ou com suspeita de infecção necessita **trocar a própria roupa de cama**. Se houver **secreções na roupa de cama**, ela deve embalar em um saco plástico antes de levar à máquina de lavar ou ao tanque.



É importante manter uma **lixeira ao lado da cama, se possível com uma abertura não manual, com 2 sacos plásticos**, para jogar o lixo. Quando o recipiente estiver cheio, a pessoa deve fechar a sacola e identificá-la como infectante e só depois despejar em lixeiras comuns.

Quando chegar em casa

Deixar o sapato do lado de fora e, tentar usar o mesmo calçado sempre que sair;

Não os deixar sobre tapetes;

Caso for guardar o sapato em casa, lavar com água e sabão as solas e laterais e borrifar água sanitária.



Higienizar a maçaneta externa e interna com álcool à 70%.

Deixar bolsa, carteira, chaves em uma caixa na entrada para serem desinfetadas com álcool 70%.



Retire as roupas e não as deixe no chão, pois, podem contaminar;

Coloque-as em uma sacola de plástico, cesto ou bacia individualizada.

Higienize as mãos com água e sabonete. Caso não tenha disponível passe álcool 70%.



Tome banho após chegar e lave inclusive os cabelos.

Limpe com água e sabão e/ou faça a desinfecção com álcool 70%, todas as embalagens que trouxe de fora, antes de guardar.

Use as luvas para manipular o lixo. Descarte as luvas e lave as mãos. Se não tiver luvas, não leve as mãos à boca, nariz e olhos e lave as mãos com água e sabão assim que descartar o lixo.



Não compartilhar objetos como: talheres, copos e toalhas.

Cuidados com superfícies inanimadas domiciliares

Pessoas que estão contaminadas com a covid-19 e as pessoas que não estão contaminadas em casa, não devem compartilhar objetos que são de múltiplos toques, estes, devem ser desinfetados com álcool 70% ou água sanitária e/ou o próprio formaldeído que podem fazer a limpeza.

Superfícies de múltiplos toques

Banheiros	Interruptores de luz
Cadeiras	Maçanetas
Chaves	Mesas
Controle remoto	Pias
Eletrônicos	Talheres
	Torneiras

Alguns conceitos

Caso sujidade visível: **remover com lenço descartável, limpar, esperar secar e desinfetar**. Pode ser limpo também com hipoclorito de sódio (0,1 e 0,5%) e quaternário de amônio 0,05%:1 min exposição.

Uso possível de luvas e ambientes ventilados quando limpar e desinfetar as superfícies no mínimo duas vezes ao dia.

Limpeza: refere-se à remoção de microrganismos, sujeiras e impurezas das superfícies.

Desinfecção: refere-se ao uso de produtos químicos/físicos para matar microrganismos em superfícies.

CUIDADOS PARA
GARANTIR O ISOLAMENTO
DE SUSPEITOS OU INFECTADOS
PELO CORONAVÍRUS

COZINHA



Se contaminado, **cozinhe sempre de máscara.**

Não compartilhe: **copos, talheres e pratos.**



QUARTOS

Mantenha janelas abertas para a **circulação de ar e entrada de luz solar.**



A **própria pessoa deve** trocar a roupa de cama.



Separe os **resíduos em lixeiras diferentes.**

Mantenha a **porta fechada.**
Limpe as maçanetas.



BANHEIROS



Não compartilhe objetos como: **toalhas de rosto e corpo.**

Use **sabonete líquido** preferencialmente.



Após usar o banheiro, **desinfete todas as superfícies:** vaso sanitário, pia, torneira, descarga.

SALA

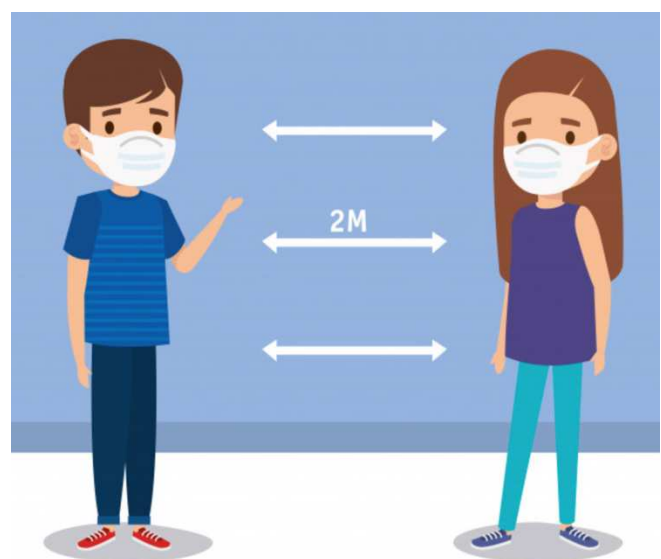
Instale moradores na sala e reserve o quarto para uso da pessoa contagiada, no caso do imóvel ter só um dormitório.



Limpe os móveis com álcool 70% ou água sanitária.

Use máscara.

Mantenha pelo menos 2 metros de distância da pessoa contaminada.





Não compartilhe: sofá, cadeira ou colchão.

Segundo os especialistas,
**não é necessário manter isolamento
de animais de estimação.**

Ambientes Compartilhados

Quando estão dividindo um cômodo, pessoas infectadas precisam estar com um lenço de papel ou papel higiênico que cubra o nariz e a boca em caso de tosse e espirro. Sem esse lenço, as pessoas precisam tossir e espirrar no antebraço e lavar os braços e as mãos imediatamente.



Nos ambientes compartilhados, a pessoa infectada precisa estar o tempo todo com máscara. A comunicação deve ser feita por meios indiretos, como o telefone.

Como dividir o banheiro



Quando o banheiro é compartilhado, o paciente infectado ou com suspeita de estar infectado, precisa fazer a limpeza de todas as superfícies usadas por ele com um papel descartável e álcool 70%, passando por toda a pia, nos receptores de luz, na maçaneta, após utilizá-las e lavar com água sanitária o chão, o desinfetando.

Objetos que antes eram compartilhados, como pasta de dente, sabonete de pia e toalha de rosto devem passar a ser individuais. Tire a escova de dente da pessoa infectada ou com suspeita de infecção do mesmo recipiente das demais e a separe em um kit individual.



A limpeza de móveis e objetos precisa ser feita diversas vezes ao dia e com cuidados específicos:

A PESSOA QUE FOR LIMPAR A CASA PRECISA ESTAR COM MÁSCARA, LUVA, ÓCULOS E AVENTAL;

TODAS AS SUPERFÍCIES DE CONTATOS CONSTANTES DEVEM SER LIMPAS:
PIA, MAÇANETAS, MESAS, INTERRUPTORES, ASSENTOS DE SOFÁ, CADEIRAS E VASO SANITÁRIO, TORNEIRAS, ETC;

SABÃO, ÁLCOOL ACIMA DE 70% E DESINFETANTES SÃO EFICIENTES PARA A LIMPEZA;

MANTER AS LIXEIRAS COM TAMPAS FECHADAS E USAR SACO HERMETICAMENTE FECHADO;

AS ROUPAS E ACESSÓRIOS DE CAMA E BANHO DO INFECTADO SEMPRE PRECISAM SER LAVADAS APÓS O USO E SECAS EM LOCAL AREJADO.

PREVENÇÃO

Lavar as mãos constantemente é uma das principais formas de prevenção.

Lave as mãos até a metade do pulso esfregando também as partes internas das unhas.



Cubra a boca e nariz, levando ao rosto a parte interna do cotovelo, para tossir ou espirrar.

Use álcool 70% para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos, nariz e boca.



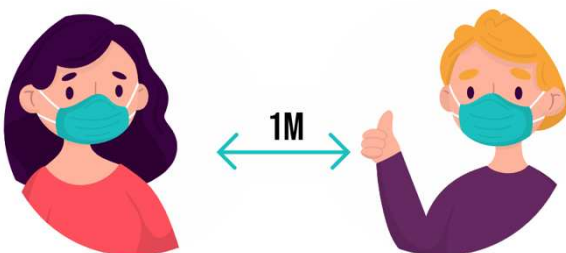
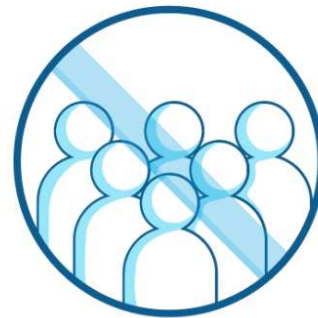
Use máscara caso apresente sintomas.

Não toque nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos.
Não cumprimente pessoas com beijos no rosto, aperto de mãos ou abraços.



Limpe com álcool 70% objetos tocados frequentemente.

Evite multidões.



Mantenha distância de um metro de pessoas espirrando ou tossindo.



Utilize lenços descartáveis se estiver com nariz escorrendo.

Evite sair de casa se apresentar sintomas de gripe.



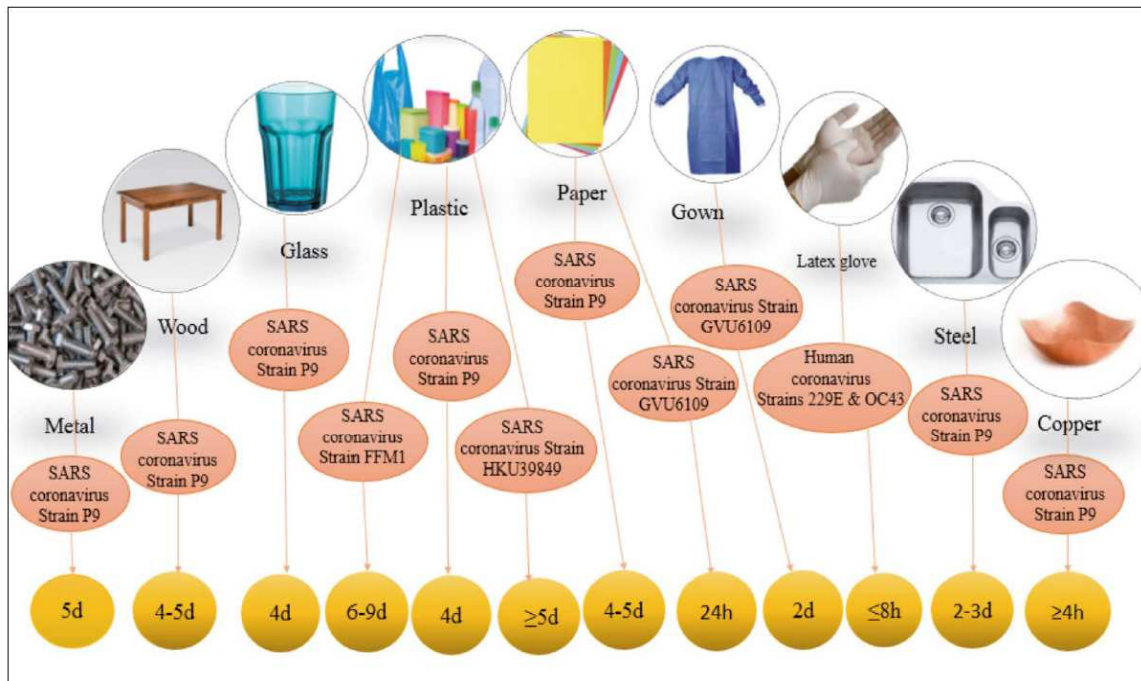
Rotina de limpeza e desinfecção detalhada em ambiente domiciliar

- Sempre deixar um álcool com solução 70 em um cômodo do quarto perto do paciente e na pia do banheiro;
- Todo paciente da covid-19, ao acordar, deverá arrumar sua própria cama caso não seja dependente;
- Em um saco separado ou em um recipiente próprio armazenar sua máscara e assim que levantar já utilizá-la;
- Abrir todas as janelas que houverem no cômodo;
- Antes de sair do quarto, passar álcool 70 nas mãos e colocar uma pequena quantidade de álcool em um papel descartável para passar na maçaneta e abrir a porta;
- Quando for usar o banheiro com um papel descartável e álcool passar por toda a pia antes de utilizá-la;
- Em um recipiente próprio guardar sua escova de dentes e creme dental, guardar a máscara em um recipiente, escovar os dentes, pentear os cabelos, usar o sanitário e depois de todo o processo, passar álcool nas mãos;
- Após o uso do banheiro, limpar e desinfetar o piso e as superfícies de múltiplos toques;
- Realizar a limpeza e desinfetar com luvas descartáveis;
- Desinfete com água sanitária, descarga, tampa da privada, lixeira, pia e piso;
- Desinfetar o piso com hipoclorito de sódio/água sanitária a 2-2,5%. Recomenda-se diluir a 0,5% (200 ml em 800 ml de água);

- Retirar as luvas de modo correto e jogá-las na lixeira, se possível separar os lixos para que não seja uma via de toque comum aos moradores;
- Passar álcool no apagador da luz e na maçaneta assim que sair do banheiro com o papel descartável e na bancada da pia novamente assim que você tenha tirado seus pertences;
- Ir para seu quarto e se possível não utilizar lixo com sistema de abertura manual e passar álcool nas mãos novamente;
- Quanto aos outros moradores da residência, entrar nos cômodos que os pacientes tem acesso com papel descartável e álcool, fazer desinfecção da superfície com álcool 70% e repetir a fricção na superfície por 3 vezes, passar álcool nas mãos, retirar a máscara que mesmo não estando infectado usar durante todo o tempo e colocar em um recipiente separado e fazer os mesmo procedimentos que os pacientes com o vírus, escovar os dentes e colocar seus pertences em um suporte separado, passar álcool na descarga e com luvas descartáveis após o uso do banheiro os moradores que compartilham o banheiro podem realizar a limpeza e a desinfecção do piso e superfícies de múltiplos toques (pia, privada, descarga, torneira, superfície da pia), ao limpar tudo retirar as luvas e tornar a passar álcool nas mãos e voltar a utilizar a máscara e ao sair do banheiro passar papel descartável com álcool na maçaneta;
- Quando possível o próprio paciente faz a desinfecção das superfícies e piso no quarto isolado;
- Não é recomendado que os outros moradores entrem no quarto para desinfetar devido ao risco de contaminação;
- O paciente com Covid deve juntar seu lixo e embalar bem enquanto um dos moradores o recolhe com todo o cuidado e com luvas, também, esse acompanhante com luvas deixa o alimento da pessoa com covid em uma mesa ou em um lugar próximo a porta do quarto para que o paciente não transite pela casa, para que o acompanhante chame a atenção do contagiado não tocar na porta e sim bater palmas;
- Para a acompanhante se alimentar, tirar a máscara e colocá-la na sacolinha novamente e passar álcool antes de comer;
- O paciente deve pegar seu lanche na mesa, se for ver televisão ou se entreter com algo passar álcool no controle, e na cadeira e se a acompanhante também quiser usar depois, fazer o mesmo procedimento.

Curiosidade:

Considerando diferentes tipos de materiais o SARS-Cov-2 pode permanecer infeccioso de 2 horas a 9 dias



Estudo recente: Plástico-SARS-CoV-2 a uma temperatura de 200 C a 280 C pode sobreviver até 84 horas (3 dias) mas todos estavam inativos a 96 horas (4 dias)

(Magurano et al., 2020)

Fathizadeh et al., 2020

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **NOTA TÉCNICA Nº34/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3.Recomendações e alertas sobre procedimentos de desinfecção em locais públicos realizados durante a pandemia da COVID-19.** Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI_ANVISA+-+0976782+-+Nota+T%C3%A9cnica.pdf/1cdd5e2f-fda1-4e55-aaa3-8de2d7bb447c. Acesso em: 20 mar. 2020.

CORONAVÍRUS TROQUE A PREOCUPAÇÃO PELA INFORMAÇÃO. **Guia do Isolamento Domiciliar: como preparar sua casa para conviver com suspeitos de infecção ou infectados, por coronavírus.** Disponível em: <http://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha/Pagina/GUIA-DO-ISOLAMENTO-DOMICILIAR>. Acesso em: 23 out. 2020.

CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION.**Reopening Guidance for Cleaning and Disinfecting Public Spaces, Workplaces, Businesses, Schools, and Homes.**2020. Disponível em:<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/reopen-guidance.html> Acesso em:20 maio 2020.

FATHIZADEH1, H. *et al.* **Le Infezioni in Medicina: Protection and disinfection policies against SARS-CoV-2 (COVID-19).** 2. ed. Italy: Infez Med, 2020. p. 185-191.

KAMPF,G. *et al.* **Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agentes.**The Journal of Hospital Infection.v.104,n.3,p.246-251 fev./2020.Disponível em:<https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>. Acesso em: 15 maio 2020.

ONG,S.W.X. *et al.* **Air, Surface Environmental, and Personal Protective Equipment Contamination by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) From a Symptomatic Patient.** Journal of American Medical Association. V.323,n.16,p.1610-1612 4 março 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jama.2020.3227>. Acesso em: 15 maio 2020.

PHAN, L. T. *et al.* **Environmental Contact and Self-contact Patterns of Healthcare Workers: Implications for Infection Prevention and Control.,**

Oxford Academic, v. 69, n. 3.1, p. 178-184, set./2019.
Acesso em: 20 maio 2020.

SIDDHARTA, A. *et al.* Virucidal Activity of World Health Organization–Recommended Formulations Against Enveloped Viruses, Including Zika, Ebola, and Emerging Coronaviruses . **The Journal of Infectious Diseases**, OXFORD, v. 215, n. 6, p. 902-906, fev./2017. Disponível em: <https://academic.oup.com/jid/article/215/6/902/2965582>. Acesso em: 20 fev. 2020.

Referências das imagens:

Designed by Freepik



PROEXC

ISBN: 978-65-87258-14-0