

## Orientações ao paciente Covid-19

### Orientações gerais

- Isolamento domiciliar por 14 dias a partir da data do início dos sintomas;
- Realize higiene das mãos sempre que elas parecerem sujas, e antes e depois de ir ao banheiro, cozinhar, comer e ao ter contato com pessoas e superfícies;
- Utilize álcool em gel 70% quando as mãos estiverem secas e água e sabão quando oleosas ou sujas;
- Para secar, dê preferência a papel-toalha. Caso não seja possível, utilizar toalha de tecido e trocá-la com frequência;
- Todos os moradores da casa devem cobrir, com o cotovelo, a boca e o nariz quando forem tossir ou espirrar;
- Limpe com solução contendo alvejante (1 parte de alvejante para 99 partes de água), mais de uma vez por dia, as superfícies que são tocadas, fazendo o mesmo para banheiros;
- Lave roupas pessoais, roupas de cama e roupas de banho com sabão comum e água entre 60-90°C, deixando secar, se possível.

### Orientações para pacientes com casos suspeitos

- Permaneça em quarto isolado, bem ventilado e sem divisão com outros membros da família;
- Utilize máscara cirúrgica. Caso não tolere ficar por muito tempo, realize medidas de higiene respiratória com mais frequência;
- Troque a máscara sempre que ela estiver úmida ou danificada.
- Lave as mãos e jogar as máscaras fora após o uso;
- Limite a movimentação pela casa. Locais da casa com compartilhamento (como cozinha, banheiro etc.) devem estar bem ventilados;
- Em idas ao banheiro ou outro ambiente obrigatório, usar máscara é indispensável;
- Durma em cama separada (exceto: mães que estão amamentando devem continuar o processo, com o uso de máscara e medidas de higiene, como a lavagem constante de mãos);
- Não receba visitas;
- Só saia de casa em casos de emergência. Se necessário, sair com máscara e evitar multidões, preferindo transportes individuais ou a pé.

### Orientações para gestantes e puérperas

- Se possível, mãe e bebê devem ficar em quarto privativo;
- Mantenha distância mínima de 1 metro do berço do recém-nascido e da mãe, se possível;
- Higienizar as mãos imediatamente após tocar nariz, boca, e sempre antes do cuidado com o recém-nascido;
- Use máscara cirúrgica durante o cuidado e a amamentação do

recém-nascido.

### **Orientações para cuidadores e moradores da mesma casa**

- Isolar a pessoa com sintomas em um quarto único; caso não seja possível, as outras pessoas devem manter pelo menos 1 metro de distância;
- O cuidador deve utilizar uma máscara (descartável) apenas quando estiver perto do paciente. Caso a máscara fique úmida ou com secreções, deve ser trocada imediatamente;
- Nunca toque ou mexa na máscara enquanto estiver perto do paciente. Após retirar a máscara, lave as mãos;
- Evite o contato com as secreções do paciente; quando for descartar o lixo do paciente, utilizar luvas descartáveis.