

CORONAVIRUS COVID-19

ISOLAMENTO NO DOMICÍLIO



Este documento destina-se a pessoas cuja infecção com o novo coronavírus (SARS-CoV-2) está comprovada.

O QUE VOCÊ E OS SEUS (QUE VIVEM SOB O MESMO TETO, RELAÇÕES ÍNTIMAS) DEVEM FAZER SE ESTIVER ISOLADO EM CASA:

Tem uma infecção confirmada, mas não deve ser hospitalizado porque a sua condição geral é boa. No entanto, deve estar isolado em casa. As pessoas que vivem sob o mesmo teto e as suas relações íntimas devem pôr-se em quarentena por um período de 7 dias. Estas recomendações indicam-lhe quais as precauções que você e os seus devem tomar para limitar a transmissão do vírus.

Pode encontrar todas as informações necessárias sobre o novo coronavírus no site do governo:

www.covid19.lu



Vigie o seu estado de saúde

- Entre em contato com um médico por telefone (teleconsulta) se seus sintomas respiratórios piorarem (por exemplo, dificuldade em respirar) e siga as instruções.



Se vive só

- Peça para lhe entregarem à sua porta comida e outros bens essenciais, tais como medicamentos, pela família/amigos/um serviço de entregas.

CORONAVIRUS COVID-19

ISOLAMENTO NO DOMICÍLIO

Se vive com outras pessoas

- Instale-se sozinho num quarto, de portas fechadas e tome as refeições no seu quarto. Areje o seu quarto regularmente.
- Evite qualquer visita e contacto e saia do quarto apenas se for necessário.
- Evite todos os contactos com os seus animais domésticos.
- Use a sua própria casa de banho. Se tal não for possível, limpe as louças sanitárias comuns (chuveiro, sanita, lavatório) após cada utilização com um desinfetante doméstico comum.
- Não partilhe pratos, copos, copos, utensílios de cozinha, toalhas ou roupa de cama com outras pessoas. Depois de utilizadas, essas peças devem ser cuidadosamente lavadas na máquina de lavar louça ou com água e sabão.
- Todas as roupas, a roupa de cama e as toalhas de banho devem ser lavadas regularmente na máquina.
- Todas as pessoas que forem ao seu quarto e se aproximarem a uma distância de menos de 2 metros de si devem usar uma máscara de higiene.
- Peça para lhe entregarem à sua porta comida e outros bens essenciais, tais como medicamentos, pela família/amigos/um serviço de entregas (durante o período de 7 dias da quarentena das pessoas que sob o mesmo teto).



Lavagem das mãos

- Você e as pessoas ao seu redor devem lavar as mãos regularmente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Especialmente depois de preparar a comida, antes e depois das refeições, depois de usar o banheiro e a qualquer momento se as mãos parecerem sujas.
- Na ausência de água e sabão, limpe as mãos com desinfetante para as mãos, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as juntas até secarem.



Cubra a boca quando tossir ou espirrar

- Tosse ou espirra na dobra do cotovelo ou em um lenço de papel quando tosse ou espirra.
- Os materiais utilizados para cobrir a boca ou o nariz devem ser descartados ou lavados.
- Deite fora os lenços usados num caixote do lixo reservado para isso, que estará no quarto onde está a viver.



CORONAVIRUS COVID-19

ISOLAMENTO NO DOMICÍLIO

Use uma máscara cirúrgica

- Cada vez que sai do seu quarto.
- Sempre que está na presença de outras pessoas, especialmente quando alguém entra no seu quarto.

Uso correto da máscara cirúrgica

- Aplique a máscara cirúrgica cuidadosamente de modo a cobrir o nariz e a boca e segurá-la firmemente para que se encaixe ao rosto o melhor possível.
- Ao usar uma máscara cirúrgica, evite tocá-la. Cada vez que toca numa máscara cirúrgica usada, por exemplo, removendo-a, deve lavar as mãos com sabão e água ou com uma solução desinfetante.
- Quando ela ficar húmida, substitua-a por uma nova máscara cirúrgica limpa e seca. Uma máscara cirúrgica pode ser usada até 8 horas.
- Não reutilize máscaras cirúrgicas de uso único.
- Elimine as máscaras cirúrgicas de uso único após cada utilização e imediatamente após removê-las.
- O Departamento de Saúde vai vós entregar as máscaras cirúrgicas o mais rápido possível.



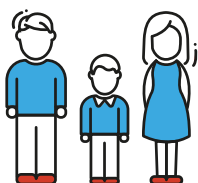
Tome todas as precauções necessárias

- Os lixos contaminados com fluídos corporais (fezes, sangue, muco) devem ser deitados num caixote do lixo reservado para isso que estará no quarto onde você está a viver, antes da eliminação com outros resíduos domésticos.
- Limpar e desinfetar diariamente as superfícies tocadas, tais como mesas de cabeceira, molduras de cama e outros móveis do quarto, com um desinfetante doméstico habitual.
- Limpar e desinfetar as superfícies da casa de banho e da sanita após cada utilização com um desinfetante doméstico habitual.



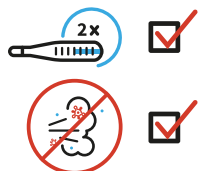
Conselhos aos pais

- Se os dois pais estiverem isolados, os filhos devem ser mantidos fora do domicílio, por exemplo, na casa de parentes.
- Se o seu filho está isolado, o ideal será escolher uma pessoa do círculo familiar para se ocupar dele. Na prática, nomeadamente se a família tiver vários filhos, pode ser recomendado que toda a família seja mantida em isolamento. Serão dados conselhos personalizados sobre o que fazer com base na idade da criança, incluindo a sua capacidade de estar sozinho num quarto e usar a máscara.



CORONAVIRUS COVID-19

ISOLAMENTO NO DOMICÍLIO



Fim do isolamento no domicílio

- 48 horas após o desaparecimento dos sintomas, desde que tenham decorrido pelo menos 10 dias desde o início dos sintomas.

O que devem fazer as pessoas que vivem sob o mesmo teto / relações íntimas?

As pessoas próximas (pessoas que vivem sob o mesmo teto, relações íntimas) nos 7 dias após o diagnóstico do caso confirmado devem:

- Ficar em casa (quarentena); este é o período durante o qual a maioria das pessoas têm os primeiros sintomas. Pode encontrar a folha de informações sobre quarentena no site internet do governo: www.covid19.lu
- Evitar qualquer contacto com outras pessoas.
- Preste atenção à sua saúde e isola-se quando os sintomas aparecem. Siga as mesmas recomendações para o isolamento que as descritas nesta ficha de facto.
- Continue medindo sua temperatura duas vezes por dia durante 7 dias e verifique se não tem problemas respiratórios ou tosse. Durante o auto-monitoramento, as atividades normais podem ser continuadas.
- Pessoas em contacto próximo que são particularmente vulneráveis* são aconselhadas a chamar um médico imediatamente se os sintomas aparecerem. Informe que é uma pessoa com fatores de risco e que tem sintomas.



No fim do isolamento e da quarentena

- Todos continuam a seguir as regras de higiene.



* *Definição de pessoas particularmente vulneráveis: Pessoas com mais de 65 anos, bem como pessoas com diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crónicas, sistema imunitário fragilizado por doença ou tratamento, um cancro e pessoas que sofrem de obesidade mórbida (índice de massa corporal > 40 kg / m²).*

Version du 24 septembre 2020 (2.5)

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

 covid19.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG