

Coronavírus 2019 (COVID-19)

Guia de Autoisolamento para prestadores de cuidados, membros da mesma casa e contactos próximos

Considera-se um “contacto próximo”, todo aquele que estiver a cuidar ou a viver com alguém que tenha contraído o vírus.

O seu centro de saúde pública local dar-lhe-  instru es especiais sobre como vigiar a sua saúde, o que fazer se se sentir doente e como contact -los. Assegure-se que informa as entidades de saúde que é um contacto próximo de alguém que contra u COVID-19.

Lave as mãos com frequência

- Lave as mãos com água e sabão depois de cada contacto com a pessoa infetada.
- Use um desinfetante   base de álcool como alternativa.



Use máscara, luvas e viseira

- Use máscara, luvas e viseira sempre que tiver contacto com a saliva da pessoa ou com outros fluídos corporais (por exemplo, sangue, suor, saliva, v mito, urina ou fezes).
- Para prote o dos olhos pode usar óculos de segurança, óculos de nata o ou viseiras.



Descarte as luvas e as máscaras depois de as usar

- Tire as luvas e a máscara imediatamente após ter prestado os cuidados e coloque-as num balde do lixo forrado com um saco de plástico.
- Tire as luvas primeiro, e lave as mãos com água e sabão antes de tirar a máscara.
- A maioria das viseiras e óculos de prote o podem ser usados novamente depois de lavados com detergente da loiça ou limpos com um toalhete embebido em desinfetante.
- Uma vez mais, lave as mãos com água e sabão antes de tocar na cara ou fazer qualquer outra coisa.



Limite o número de visitas na sua casa

- Apenas uma pessoa de cada vez, e cuja visita seja absolutamente necessária, devendo durar o mais curto espaço de tempo possível.
- Mantenha pessoas idosas e pessoas com doenças cr nicas (p. ex. pessoas diabéticas, com problemas pulmonares ou com deficiência imunitária) afastadas da pessoa infetada.



Evite partilhar utensílios caseiros

- Não partilhe pratos, copos, chávenas, talheres, toalhas, lençóis e outros artigos com a pessoa que se encontra sob investigação.
- Depois de usados, os acima descritos devem ser lavados com sabão ou detergente em água quente. Não é preciso usar um sabão especial.
- As máquinas de lavar loiça e roupa podem ser utilizadas.
- Não partilhe cigarros.



Limpeza

- Limpe a sua casa utilizando os artigos de limpeza doméstica usuais.
- Limpe com regularidade objetos em que se toque, tais como sanitas, lavatórios, manípulos das torneiras, maçanetas de portas e mesas de cabeceira, todos os dias.



Lave a roupa cuidadosamente

Não há necessidade de separar a roupa, porém, deve usar luvas quando estiver a manuseá-la.

- Lave as mãos com água e sabão imediatamente após tirar as luvas.



Tenha cuidado quando tocar no lixo

- Todo o lixo deve ser colocado nos contentores do lixo normais.
- Quando estiver a esvaziar os baldes do lixo não toque em guardanapos ou lenços de papel usados com as mãos. Se forrar o balde do lixo com um saco de plástico, o esvaziamento é mais fácil e mais seguro.
- Lave as mãos com água e sabão e utilize um desinfetante à base de álcool depois de vazar o lixo.



Saiba mais sobre este vírus

O COVID-19 é um vírus novo. Espalha-se através de gotículas respiratórias provenientes de uma pessoa infetada que assim contagia todos aqueles com quem tenha contacto direto, como por exemplo, as pessoas que vivam na mesma casa ou a quem presta cuidados. Poderá também aceder a mais informação atualizada sobre o COVID-19, através da página de *Internet* do Ministério da Saúde do Ontário em: ontario.ca/coronavirus.

Para mais informações contacte: _____

As informações deste documento são atuais a partir do dia 31 de julho de 2020