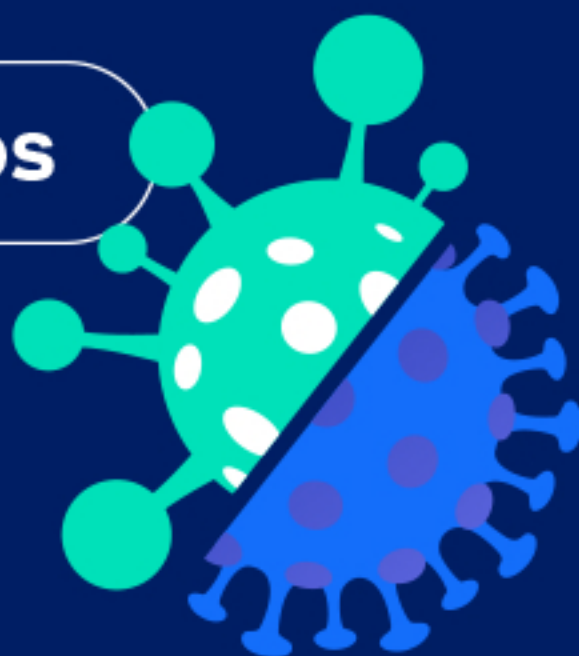
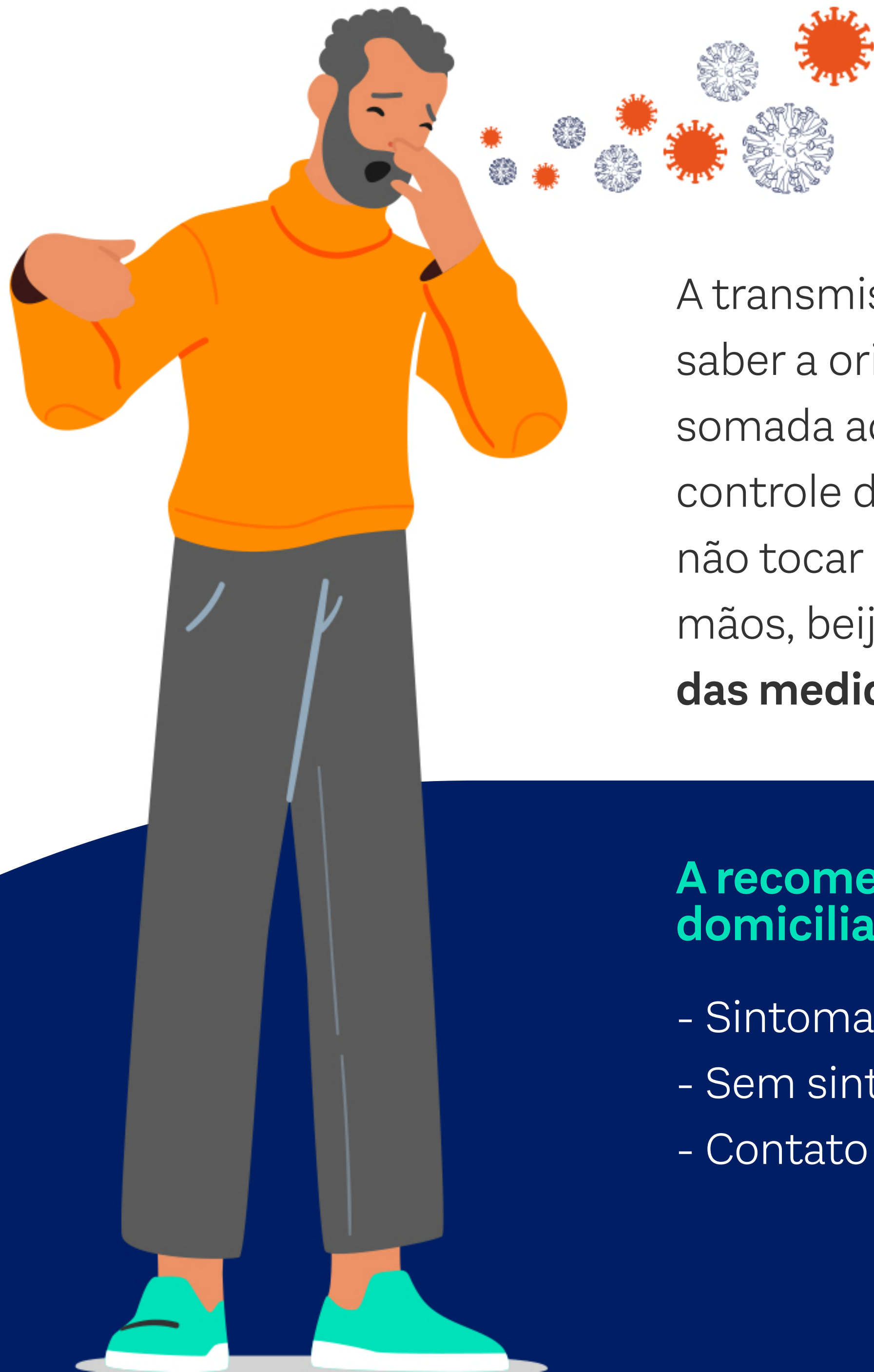


Aumento de casos

COVID
GRIPE



**Guia para o
isolamento
domiciliar**



A transmissão comunitária do Coronavírus — quando já não é mais possível saber a origem da infecção — já faz parte do nosso dia a dia e agora foi somada ao surto de gripe (influenza). Além das medidas básicas para o controle da disseminação da doença, como usar máscara, lavar as mãos, não tocar o rosto e evitar cumprimentar as pessoas com apertos de mãos, beijos e abraços, **o isolamento domiciliar é apontado como uma das medidas mais eficazes na contenção do surto das duas doenças;**

A recomendação mais recente indica isolamento domiciliar para os seguintes contextos:

- Sintomas gripais leves
- Sem sintomas, mas com teste positivo para covid-19 ou Influenza
- Contato com pessoas apresentando síndrome gripal

Tive contato próximo com pessoas com sintomas gripais, o que eu faço?

Se você está sem sintomas, mas teve contato com pessoas com síndrome gripal, pode estar transmitindo o vírus. Para este momento, recomendamos:

- Se for possível, pratique o isolamento social e dê preferência ao trabalho remoto por 10 dias.
- Reforce o uso correto das máscaras. Se assegure de que ela cubra seu nariz, boca e queixo, e opte por modelos mais seguros, como a PFF2 e a N95.
- Mantenha distância de 1,5 metro de outras pessoas;
- Higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel 70%;
- Evite frequentar locais fechados ou com muitas pessoas;
- Não compartilhe utensílios de uso pessoal, como toalhas copos e talheres.



5 dias

Pessoas assintomáticas ou que tiveram contato com Covid 19 positivo deverão manter-se isolado dos contatos próximos por cinco dias e dar preferência pelo teletrabalho por 10 dias.

7 dias

Pessoas com sintomas gripais deverão se manter isoladas a partir da data inicial dos primeiros sintomas ou a partir do dia que realizou o exame positivo (o que vier antes).

10 dias

Pessoas com síndrome gripal que persistem com sintomas após o sétimo dia devem ficar em isolamento por 10 dias.

**Isolamento domiciliar:
por quanto tempo?**
Recomendado para quem?

O que significa estar em isolamento?

- Não saia de casa, exceto se houver emergências.
- Neste período, você deve ficar sem interações com pessoas.
- Fique em um local ou ambiente isolado e tenha uma rede de suporte para te ajudar com comida e medicamentos. É importante evitar contato e interagir apenas caso tenha alguma emergência e com o uso de máscaras. Deverão manter o isolamento até o décimo dia.
- Videoconferências, telefonemas e comunicação virtual são uma ótima maneira de não enfrentar esse momento sozinho.

Isolamento domiciliar: o que fazer?

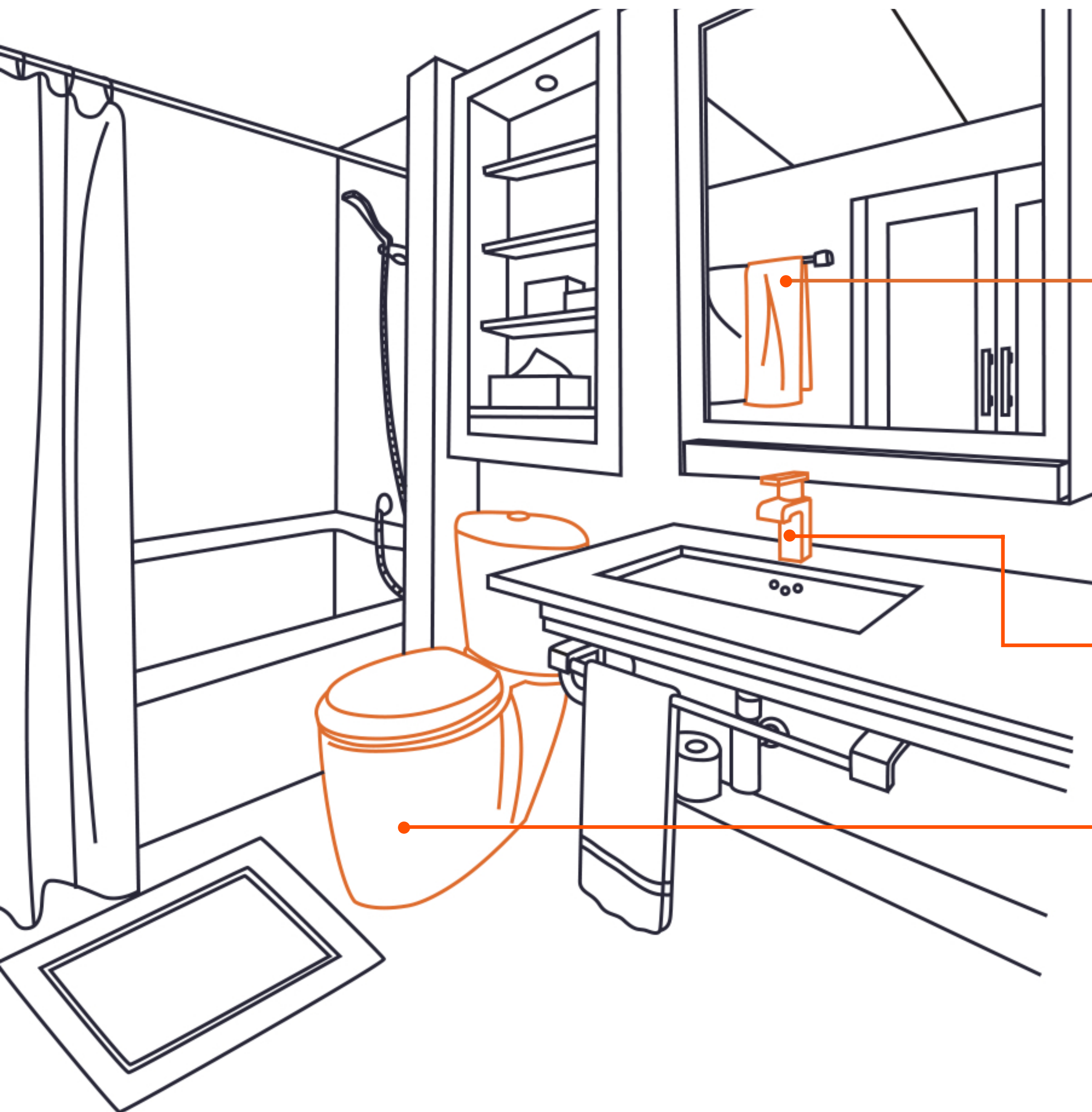
Ao ficar em casa, há importantes cuidados a serem tomados, sobretudo por pessoas com sintomas gripais e que dividem o espaço domiciliar.

A **Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI)** informa que o “**paciente deve utilizar máscara cirúrgica a partir do momento da suspeita e ser mantido preferencialmente em quarto privativo**”. Sobre o contato do paciente com outras pessoas: **quem entrar no quarto de isolamento, ou entrar em contato com o caso suspeito, precisa usar máscara sempre.**

Para o isolamento ser eficaz, é importante que a limpeza doméstica siga processos recomendados pelo Ministério da Saúde. A começar pela separação de objetos pessoais, limpeza dos banheiros após o uso e cuidados com os cômodos em que os pacientes estão isolados.



Veja o passo a passo 



SEPARE OBJETOS PESSOAIS

É preciso separar objetos como pasta de dente, sabonete e toalha, além de pratos, copo e talheres.

DESINFETAR O BANHEIRO

É preciso limpar imediatamente o banheiro após o uso do paciente, desinfetando superfícies de contato como a privada, descarga, pia, box, maçaneta e interruptor. Dar descarga com a tampa fechada, para que não haja dissipação de partículas pelo ambiente.

AMBIENTE ISOLADO

É preciso que o paciente troque a própria roupa de cama, com especial cuidado para secreções. Um cesto de lixo, com saco plástico, ao lado da cama ajuda a reunir em um só lugar os resíduos. O próprio paciente deve fechar o lixo. Lembre-se de manter a porta fechada, mas uma janela aberta para **circular o ar do ambiente**.



Caso o paciente tenha limitações físicas, a pessoa que está ajudando nos cuidados precisa usar máscara e reforçar a higiene.



Tipos de máscara X proteção contra a covid-19

Diferentes tipos de máscara garantem maior ou menor tempos de proteção contra o vírus. Confira na tabela, as situações e a proteção:

O uso da máscara é uma estratégia eficaz para diminuir as chances de contágio e transmissão dos vírus causadores da covid-19 e Influenza.

Ao usá-la, assegure de que o material cubra nariz, boca e queixo, e opte por modelos mais seguros, como a PFF2 e a N95.

		Pessoa não infectada está usando			
					
Pessoa infectada está usando	Nada	15 min	20 min	30 min	2,5 horas
	Máscara de pano	20 min	27 min	40 min	3,3 horas
	Máscara cirúrgica	30 min	40 min	1 hora	5 horas
	N95 ou PFF2	2,5 horas	3,3 horas	5 horas	25 horas

E OS GRUPOS DE RISCO?

Se você faz parte do grupo de risco, a recomendação é estar com **o quadro de imunização vacinal para covid-19 e gripe completo, incluindo a 3ª dose contra a covid-19 e manter as medidas preventivas, como o uso de máscaras e higienização das mãos.**

Se for possível, priorize o distanciamento social para idosos acima de 60 anos, crianças de até 2 anos e pessoas que convivem com doenças crônicas, para evitar o contágio.

A atenção deve ser redobrada no isolamento junto a pessoas com suspeita ou confirmação do vírus. isso porque o grupo de risco pode ser o mais afetado pelos vírus da COVID-19 e Influenza.





**Outras medidas
que podem fazer
a diferença na hora
de sair de casa.**



Mantenha distância
das pessoas.



Ao voltar para casa, não toque
em nada antes de se higienizar.



Antes de entrar,
tire os sapatos.



Deixe bolsa, carteira, chaves
etc., em uma caixa na entrada.



**Outras medidas
que podem fazer
a diferença na hora
de sair de casa.**



Limpe seu celular e
os óculos com sabão
e água ou álcool.



Não toque seu rosto
antes de higienizar
suas mãos.



Evite aglomerações. Se não puder
evitar, use máscara e higienize as
mãos sempre que puder.



Evite usar dinheiro. Se
necessário, imediatamente
higienize suas mãos.



SulAmérica | **SAÚDE**
INTEGRAL

