



## RECOMENDAÇÕES COES-COVID/UnB SOBRE COMO LIDAR COM A CONTAMINAÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)

### ***Orientações para a Comunidade***

O Comitê Gestor do Plano de Contingência em Saúde da Covid-19 da UnB (COES-COVID/UnB) vem realizando diversas ações em resposta à pandemia pelo SARS-CoV2, com o objetivo de minimizar os impactos na Universidade.

Reforçamos a recomendação de que todos estejam continuamente atentos às medidas de prevenção preconizadas, especialmente a ***higienização das mãos com água e sabonete*** ou ***álcool-gel***, ***uso de máscaras***, ***distanciamento social*** e ***etiqueta da tosse***.

Esta nota tem o objetivo de orientar os membros da comunidade acadêmica que sejam acometidos pela Covid-19.

Os sintomas sugestivos de infecção pela Covid-19 são semelhantes aos de uma síndrome gripal, a saber: ***febre, tosse, dor de garganta, dor de cabeça, dificuldades respiratórias***. Alguns pacientes têm observado ***perda do olfato e paladar***, neste período estes sintomas devem chamar a atenção para o diagnóstico.

Caso surjam estes sintomas, recomenda-se:

- ✓ Procure avaliação em serviço de saúde, especialmente se houver dúvida ou se surgirem indícios de agravamento do quadro (***falta de ar, queda de pressão***) ou se for pessoa com comorbidades de risco para agravamento (*ex: doença cardíaca, hipertensão arterial, diabetes, idade acima de 60 anos, condição de imunossupressão, doença oncológica, doença renal, doença respiratória crônica e obesidade*);
- ✓ Informe às pessoas com quem você teve *contato nas 48 horas antes do início dos sintomas* para que elas estejam cientes que você é um possível caso de Covid, e elas também possam se cuidar;
- ✓ Mantenha o isolamento social pelo *período mínimo de 14 dias* a partir da data de início dos sintomas ou período maior se assim for recomendado pelo serviço de saúde;
- ✓ Utilize máscara o tempo todo;
- ✓ Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo;
- ✓ Depois de usar o banheiro, lave as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou solução de água sanitária para desinfecção do ambiente;
- ✓ Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso durante o período de isolamento;
- ✓ O lixo produzido precisa ser separado e descartado;
- ✓ Maçanetas, sofás, cadeiras e outras superfícies de alto contato, também devem ser limpas frequentemente com solução de água sanitária ou álcool 70%;
- ✓ Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada.

Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores da casa devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

- ✓ Manter a distância mínima de *1 metro* entre o paciente e os demais moradores.
- ✓ Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em observação quanto à presença de sintomas e *isolamento por 14 dias*.



Solicitamos ainda que, quem desejar, comunique-se com o COES (e-mail: [coes@unb.br](mailto:coes@unb.br)), para que possamos orientar e monitorar a situação de nossa comunidade, até que tenhamos a estratégia de monitoramento diário (*Guardiões da saúde*, em breve).

## SAIBA MAIS:

### Covid-19 Novo Coronavírus

## ISOLAMENTO DOMICILIAR

### Instruções para pacientes e familiares - Parte I



**O QUE É ISOLAMENTO DOMICILIAR?** É uma forma de permanecer em casa tomando alguns cuidados que diminuem o risco de transmitir infecções respiratórias, como a provocada pelo Coronavírus (Covid-19).

**QUEM DEVE FICAR EM ISOLAMENTO DOMICILIAR?** Os casos suspeitos de Covid-19 até receberem o resultado negativo dos exames. Se o resultado for positivo, o paciente deve ficar em isolamento até 14 dias para o desaparecimento dos sintomas respiratórios.

#### ORIENTAÇÕES



Fique sozinho em um quarto, se possível com banheiro privativo;



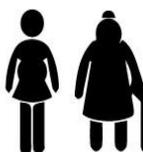
As portas do quarto devem ficar fechadas o tempo todo, mas as janelas devem ficar abertas para que o ambiente fique bem ventilado;



Se o doente precisar fazer algum tratamento com inalação (ou nebulização) deve fazer sempre dentro do quarto, assim como as refeições;



O paciente só deve sair deste quarto em caso de necessidade;



Qualquer pessoa pode cuidar do paciente, mas é preciso evitar que sejam gestantes, idosos ou pessoas com outras doenças respiratórias (bronquite, asma, enfisema, etc.);



Os cuidadores devem evitar contato com as secreções respiratórias do doente, seguindo as instruções para uso correto de máscaras cirúrgicas, limpeza da casa e dos utensílios usados, além da lavagem das roupas e das mãos;

É importante lavar bem as mãos com água e sabão após cada contato com o doente ou com as roupas, toalhas e lençóis que ele tenha usado (após a lavagem das roupas e a troca de roupas, por exemplo), após a lavagem de pratos, copos e talheres do doente, após a limpeza do quarto, do banheiro e dos objetos, e após cada vez que a máscara for retirada.



As visitas devem ser proibidas. Só as pessoas que precisam cuidar do paciente podem entrar no quarto;



Além dos produtos de limpeza comuns é necessário ter em casa máscaras cirúrgicas e álcool gel 70% que podem ser adquiridos em farmácias;



Os cuidadores devem colocar a máscara antes de entrar no quarto do doente e ficar com ela, tampando boca e nariz, durante todo o tempo em que ficarem lá. O doente não precisa ficar de máscara dentro do quarto, mas deve colocar, tampando boca e nariz, sempre que for sair, por qualquer motivo, e permanecer com ela durante todo o tempo em que ficar fora do quarto;

[ficruz.br/coronavirus](http://ficruz.br/coronavirus)



MINISTÉRIO DA SAÚDE



Fonte: [ficruz.com/coronavirus](http://ficruz.com/coronavirus) (visite)





## Covid-19 Novo Coronavírus

# ISOLAMENTO DOMICILIAR Instruções para pacientes e familiares - Parte II



Mesmo dentro do quarto, o doente deve cobrir o nariz e a boca com lenços de papel ao tossir ou espirrar;



As máscaras usadas pelo doente e pelo cuidador devem ser descartadas no lixo após cada uso. Os lixos do quarto e do banheiro do doente devem ser descartados em sacos fechados, normalmente, junto com o lixo da casa;



O quarto e o banheiro devem ser limpos normalmente todos os dias. Antes de usar o álcool 70% ou o hipoclorito (água sanitária) certifique-se que essas substâncias não danificarão os objetos;

As superfícies do banheiro e do quarto devem ser desinfetadas com álcool 70%. O piso do banheiro e o vaso sanitário devem ser desinfetados com hipoclorito (água sanitária), após a limpeza. A tampa do vaso sanitário deve ser mantida fechada durante o acionamento da descarga. Os panos de limpeza devem ser lavados após cada uso e desinfetados com hipoclorito (água sanitária).



Não é necessário lavar as roupas do paciente em separado, mas outras pessoas só podem usar qualquer peça que teve contato com o doente depois da lavagem. Na hora de recolher e de lavar as roupas elas não devem ser sacudidas;



A louça utilizada pelo paciente não precisa ser lavada em separado, mas assim como as roupas, os copos, pratos e talheres só podem ser usados por outras pessoas depois de lavados;

Qualquer outro objeto que o doente usar, como telefone e computador, deve ser limpo e desinfetado com álcool 70% antes de ser usado por outra pessoa. Antes de usar o álcool certifique-se que essa substância não danificará os objetos.



O doente deve ficar em repouso, tomar bastante líquido e receber alimentação leve e balanceada. Podem ser usados analgésicos e antitérmicos comuns para os sintomas;



O doente deve ser levado para atendimento médico se apresentar piora, como dor no peito, falta de ar, desidratação, vertigens e confusão mental.

Se alguém da mesma casa apresentar sintomas de Coronavírus, procure atendimento médico em uma unidade de saúde. Na consulta deve informar que teve contato com caso suspeito e fazer exame para diagnóstico.

[focruz.br/coronavirus](https://focruz.br/coronavirus)



MINISTÉRIO DA SAÚDE



Fonte: [focruz.com/coronavirus](https://focruz.com/coronavirus) (visite)

**Comitê Gestor do Plano de Contingência em Saúde da Covid-19 da UnB  
(COES-COVID/UnB)**