



## Aconselhamento para pessoas que partilham a mesma casa com alguém que tenha sintomas de Coronavírus

A informação neste folheto destina-se a pessoas que partilham casa com alguém que:

- Está em isolamento porque tem sintomas de Coronavírus (COVID-19)
- Aguarda ser testada para o Coronavírus
- Foi testado e o resultado foi positivo para o Coronavírus
- Foi testado e o resultado foi negativo para o Coronavírus

**Desde sexta-feira, 27 de março de 2020, o Governo aconselha a que essas pessoas permaneçam em casa salvo no caso de determinadas circunstâncias limitadas. Esta medida destina-se à redução da propagação do Coronavírus.**

Se partilha casa com alguém que está ou possa estar infetado com Coronavírus, é necessário **restringir os seus movimentos o máximo possível**. Esta medida destina-se a reduzir o risco de o vírus se propagar para fora da sua casa.

### O que significa 'movimentos restritos'?

Movimentos restritos significa evitar o contacto de outras pessoas, tanto quanto possível. Esta ação é por vezes designada como 'auto-quarentena'. Mesmo que não tenha sintomas, partilha casa com alguém que os tem. Por essa razão, não saia de sua casa salvo se for **absolutamente necessário fazê-lo**. Trata-se de uma medida para impedir que outras pessoas sejam infetadas com o Coronavírus.

Movimentos restritos significa que fica em casa e:

- ✗ Não vai à escola\* ou trabalhar\*\*.
- ✗ Não utiliza transportes públicos.
- ✗ Não vai a reuniões ou a locais com muita gente.
- ✗ Não recebe visitas em sua casa
- ✗ Não vai às compras - sempre que possível, encomende as suas mercearias online ou pede a um familiar ou amigo que as faça por si.
- ✗ Mantem-se afastado de idosos, de todas as pessoas com um problema de saúde prolongado e de grávidas.
- ✗ Não viaja para o estrangeiro ou pela Irlanda.

\*Atualmente todas as escolas estão fechadas

\*\*Há alguns trabalhadores numa lista que o Governo designa como "trabalho indispensável". Estes trabalhadores podem ter permissão para regressar ao trabalho. O seu responsável deve ter conhecimento se é um "trabalhador indispensável".

### Durante quanto tempo tenho de restringir os meus movimentos?

Deve restringir os seus movimentos durante 14 dias a partir da data em que a pessoa que tem sintomas de Coronavírus comece o seu isolamento. Caso não seja possível para eles fazerem o seu isolamento em casa, contacte o seu médico para obter aconselhamento específico.

Se estiver bem, por regressar às suas atividades normais, **seguindo o atual aconselhamento do Governo**, após os 14 dias.

Se a pessoa em sua casa que tem sintomas for testada para o Coronavírus e o vírus não for detetado, pode regressar às suas atividades normais imediatamente, **seguindo o aconselhamento do Governo**. No entanto, é possível que a pessoa tenha outra doença infecciosa, como a gripe. Evite o contacto com essa pessoa tanto quanto possível até 48 horas após os seus sintomas terem desaparecido.

Se começar a ter sintomas de Coronavírus durante estes 14 dias, isole-se em casa e contacte o seu médico por telefone para aconselhamento.

### **Mantenha-se em segurança e cuide de si**

- É muito fácil sentir-se ansioso e solitário quando tem de passar tempo sozinho. Mantenha-se em contacto com a sua família e amigos por telefone durante este período. Para mais informações sobre cuidar da sua saúde mental durante a eclosão do Coronavírus vá a [www.hse.ie](http://www.hse.ie) ou [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie). Os idosos podem contactar a instituição Alone por telefone, através do número 0818 222 024 de segunda a sexta-feira, das 8:00 às 20:00.
- Embora lhe tenha sido pedido que permaneça em casa, é importante que se mantenha ativo levantando-se e movendo-se o máximo possível. Se tiver o seu próprio espaço exterior, pode sair para apanhar um pouco de ar fresco mas mantenha-se afastado de outras pessoas, incluindo os vizinhos. Mantenha uma distância de, pelo menos, 1 metro (3 pés) mas, sempre que possível, 2 metros (6,5 pés) das outras pessoas.

#### **1. Lave as suas mãos frequentemente (lavar com sabão ou gel de higienização)**

- Lave as suas mãos frequentemente. **Trata-se de uma das coisas mais importantes que pode fazer.**
- Utilize creme hidratante nas suas mãos após lavar, para evitar que as suas mãos fiquem secas e feridas.
- Preste especial cuidado em fazê-lo sempre que tem de tocar numa pessoa que está doente ou em algo que a pessoa usou. Utilize luvas de borracha ou domésticas, sempre que possível.

#### **2. Não esteja muito tempo com a pessoa que está doente**

- O melhor é manter-se fora da divisão em que a pessoa está tanto quanto possível para evitar o toque. Tente manter uma distância de, pelo menos, 1 metro (3 pés) e, sempre que possível, 2 metros (6,5 pés) dessas pessoas.
- Utilizem o telefone para conversarem, mesmo estando na mesma casa.

### **3. Certifique-se de que todas as divisões que tenha de partilhar com a pessoa (cozinha, casa de banho) estão bem ventiladas.**

- Mantenha as janelas abertas tanto quanto possível.

### **4. Não convide pessoas para vir a sua casa**

- Não convide pessoas ou permita que visitantes não necessários venham a sua casa.
- Se precisar que alguém venha urgentemente a sua casa, mantenha-os à distância de pelo menos 1 metro (3 pés) e, sempre que possível, 2 metros (6,5 pés) da pessoa que está doente.

### **5. Certifique-se de que pessoas que são de risco elevado de doença grave não estão junto da pessoa que está doente**

- Não permita que alguém que seja de risco elevado de infeção grave cuide da pessoa que está doente ou se aproxime dela. Isto inclui pessoas que vivem em sua casa que:
  - Têm uma doença prolongada
  - Possam ter um sistema imunitário fraco
  - Tenham mais de 70 anos
  - Estejam grávidas
- Tente evitar o contacto com essas pessoas de maior risco durante o período dos 14 dias em que está a restringir os seus movimentos.

### **6. Evite partilhar artigos domésticos**

- Não partilhe comida, pratos, copos, chávenas, facas, garfos, colheres, toalhas, roupa de cama ou outros artigos com a pessoa que tem sintomas até os artigos serem cuidadosamente lavados.
- Lave os artigos na máquina de lavar ou com líquido da loiça e água quente. Utilize luvas de borracha ou domésticas, se disponíveis. As luvas podem ser lavadas e secas após a utilização. Lave as suas mãos cuidadosamente com água e sabão após remover as luvas.
- Se a pessoa que está doente tiver utilizado comandos ou artigos similares, limpe-os antes de outra pessoa em casa os utilizar.

### **7. Instalações sanitárias e banho**

- A pessoa com sintomas de Coronavírus deve ter a sua própria casa de banho, se possível.
- Caso tal não seja possível, verifique se a divisão está limpa após a utilização e lave as suas mãos posteriormente.
- Não partilhe toalhas.

## **8. Limpeza doméstica**

- Limpe as superfícies em casa com os seus produtos de limpeza diária normal. Isto inclui bancadas de cozinha, mesas, puxadores de portas, corrimões, louças de casa de banho, sanitas e autoclismos, telefones, teclados, tablets e mesas de cabeceira.
- Utilize os seus produtos domésticos usuais, como detergentes e lixívia, pois são muito bons para se livrar dos vírus. Siga as instruções constantes no rótulo do fabricante e verifique se podem ser utilizados na superfície que está a limpar.
- Utilize luvas domésticas ou de borracha quando limpa superfícies ou manuseia roupa suja. Lave e seque as luvas após utilização. Lave sempre as suas mãos após retirar as luvas.
- Lave panos de limpeza reutilizáveis num ciclo de lavagem a quente de máquina de lavar após utilização.
- Coloque panos de limpeza e luvas descartáveis num saco do lixo após utilização (Ver aconselhamento sobre gestão de lixo abaixo).

## **9. Roupa**

- Lave a roupa à temperatura mais elevada que o material pode suportar.
- Coloque os artigos na máquina de secar e passe-os a ferro com ferro a vapor.
- Utilize luvas de borracha ou domésticas quando manuseia roupa suja e mantenha esses artigos afastados do seu corpo.
- Lave as mãos após manusear roupa suja, quer tenha utilizado luvas ou não.
- Não envie a roupa para a lavandaria.

## 10. Gestão do lixo

- Coloque todo o seu lixo pessoal incluindo lenços usados e todos os resíduos de limpeza num saco de plástico do lixo.
- Ate o saco quando estiver quase cheio e depois coloque-o num segundo saco e ate.
- Assim que o saco estiver firmemente atado, deixe-o em local seguro. O saco deve ser deixado em local seguro durante três dias antes de o colocar para recolha pela sua empresa de resíduos.
- Coloque o seu restante lixo doméstico para recolha sem mais demoras.

---

## Cuidar de pessoas que tenham sintomas de Coronavírus: Pontos importantes

Apenas uma pessoa deve cuidar da pessoa doente, se possível. Idealmente, deverá ser alguém que não esteja no grupo de risco de infeção grave (ver página 3, número 5).

- Se estiver a cuidar de uma pessoa, tente manter a sua distância o máximo possível. Mantenha uma distância de, pelo menos, 1 metro (3 pés) e, sempre que possível, 2 metros (6,5 pés) e evite tocar nessas pessoas.
- Se tiver de lhes tocar, limpe as suas mãos posteriormente com todo o cuidado.
- Lave as suas mãos frequentemente e, se necessário, ajude a pessoa de quem está a cuidar para lavar as suas mãos também.
- Não toque na sua face enquanto cuida de outra pessoa.
- Se tiver de limpar expetoração ou saliva da cara da pessoa utilize um lenço limpo, coloque-o num saco do lixo e lave as suas mãos cuidadosamente.
- Contacte o médico se a pessoa não estiver bem, especialmente se tiver dificuldade respiratória.
- Se está a cuidar de uma pessoa idosa, tenha em atenção se mostra **confusão que não apresentada antes**. Caso geralmente não se mostrem assim, mesmo não apresentando outros sintomas, contacte o médico sem demora.
- Contacte o serviço de emergência através do 112 ou 999 se a pessoa não estiver bem. Trata-se de uma urgência e deve informar que a pessoa tem ou poderá ter Coronavírus.

- Se a pessoa que está doente não poder estar em isolamento e precisar de bastante ajuda da sua parte com as atividades diárias como para se alimentar ou fazer a sua higiene, deverá restringir os seus movimentos durante 28 dias a partir do momento que a pessoa começou a desenvolver os sintomas.