



## A doença do coronavírus (COVID-19): Como cuidar de uma pessoa com a COVID-19 em casa – Conselho para cuidadores

---

Se estiver cuidando de uma pessoa que foi diagnosticada com a COVID-19, siga este conselho para proteger a si próprio e outras pessoas em casa, assim como as pessoas na sua comunidade.

### Limite o contacto

- Apenas uma pessoa saudável deve fornecer os cuidados.
- Não compartilhe itens pessoais com a pessoa doente, tais como escovas de dente, toalhas, lençóis, utensílios ou dispositivos eletrônicos.
- Se possível, use um banheiro separado do da pessoa doente.
  - Se não for possível, a pessoa doente deve fechar a tampa do vaso sanitário antes de dar a descarga.
- Algumas pessoas podem transmitir a COVID-19 até mesmo sem demonstrar nenhum sintoma. **Use uma máscara, incluindo uma máscara não cirúrgica ou cobertura facial (ou seja, feita com no mínimo duas camadas de tecido resistente, fabricada para cobrir totalmente o nariz e a boca sem aberturas, e presa à cabeça por tiras ou elásticos)** podem proteger outras pessoas ao seu redor.
- Evite o contacto com animais, já que há relatórios de pessoas que transmitiram a COVID-19 aos seus animais de estimação.

### Proteja-se

- Se possível, as pessoas que se encontram em alto risco de conceber doença grave da COVID-19 não devem cuidar de uma pessoa com a COVID-19.
  - Essas pessoas incluem pessoas idosas, aquelas com condições médicas crônicas (ex.: doenças cardíacas, diabetes) ou sistemas imunológicos comprometidos.
- Se for necessário estar perto da pessoa doente na distância de menos de 2 metros, use equipamento de proteção pessoal:
  - uma **máscara** médica
  - luvas descartáveis
  - **proteção para os olhos**
- Use luvas descartáveis ao tocar na pessoa doente, no seu ambiente e em itens sujos ou superfícies.
- Evite a reutilização de máscaras médicas ou luvas.
- Lave as mãos frequentemente por no mínimo 20 segundos, especialmente após o contacto com a pessoa doente e após a remoção de luvas, máscaras faciais e proteção para os olhos.





- Seque as mãos com toalhas de papel descartáveis.
  - Se não estiver disponível, use uma toalha reutilizável e a substitua quando estiver úmida.
- Você pode também remover a sujeira com um lenço úmido e, em seguida, usar um gel desinfetante para as mãos à base de álcool contendo no mínimo 60% de álcool.
- Evite tocar os olhos, nariz e boca antes de lavar as mãos.

## O uso de máscaras

- [Máscaras](#) médicas são recomendadas para pacientes da COVID-19 em casa e para proteção daqueles indivíduos que estão fornecendo cuidado direto aos pacientes com a COVID-19 em casa.
- Respiradores N95 devem ser reservados para trabalhadores de cuidados médicos e não devem ser usados por cuidadores em casa.
- Se máscaras médicas não estiverem disponíveis, [máscaras não cirúrgicas ou coberturas faciais feitas de pelo menos duas camadas de tecido resistente](#) (ou seja, [fabricadas](#) para cobrir totalmente o nariz e boca sem aberturas, e presas à cabeça por tiras ou elásticos) podem ser usadas pela pessoa doente, se tolerável. Isto cobrirá a boca e nariz da pessoa doente e pode evitar que gotículas do sistema respiratório contaminem outras pessoas ou pousem em superfícies.
- [Uma máscara não médica ou cobertura para a face](#) pode também ser usada por aqueles fornecendo cuidado direto aos pacientes com a COVID-19 em casa. Entretanto, usar uma máscara não médica ou cobertura facial na comunidade [não está comprovado proteger](#) a pessoa que a usa.
- Higiene rigorosa e medidas de saúde pública, incluindo a lavagem das mãos com frequência e manutenção de uma distância física de no mínimo 2 metros da pessoa doente, reduzirão a chance da exposição ao vírus.
- Máscaras de tecido não médicas devem ser removidas cuidadosamente quando estiverem sujas ou úmidas, lavadas em água quente e em seguida, secas completamente.
- As mãos devem ser lavadas antes e após colocar e remover a máscara.

## Mantenha seu ambiente limpo

- Coloque máscaras médicas usadas, luvas e outros itens contaminados que não possam ser limpos em um contêiner forrado, feche o conteúdo e descarte-os com outros resíduos domésticos.
- Coloque o vestuário possivelmente contaminado, incluindo máscaras de tecido não médicas e coberturas faciais em um contêiner forrado com plástico e não sacualhe.
  - Lave com água quente (60-90°C) e detergente normal para roupas e seque bem.
  - Roupas, lençóis e máscaras de tecidos não médicas e coberturas faciais que pertencem à pessoa doente podem ser lavadas com outras roupas.
- No mínimo uma vez por dia, limpe e desinfete superfícies que as pessoas tocam com frequência, como vasos sanitários, cestas para roupa suja, mesas de cabeceira, maçanetas, telefones e controles remotos.
- Use apenas [desinfetantes aprovados para superfícies duras](#) que têm um Número de Identificação de Medicamento (*Drug Identification Number*, DIN). O DIN é um número de 8 dígitos fornecido pelo Ministério da



Saúde do Canadá (*Health Canada*) que confirma que o produto desinfetante é aprovado e seguro para uso no Canadá.

- Quando desinfetantes aprovados para superfícies duras não estiverem disponíveis, para a desinfecção doméstica, uma solução de lixívia diluída pode ser preparada de acordo com as instruções na etiqueta, ou em uma proporção de 5 mililitros (ml) de lixívia por 250 ml de água OU 20 ml de lixívia por litro de água. A proporção é baseada em uma lixívia que contém 5% de hipoclorito de sódio, para resultar em uma solução de hipoclorito de sódio de 0,1%. Siga as instruções para o manuseio adequado de lixívia doméstica (cloro).
- Se os dispositivos eletrônicos de bastante uso (ex.: teclados, tablets, smartboards) puderem resistir ao uso de líquidos para desinfetar, estes devem ser desinfetados com soluções à base de 70% de álcool pelo menos diariamente.

### Monitore-se para sintomas

- Se tiver seguido as precauções recomendadas, monitore-se a si mesmo para a presença de sintomas por 14 dias seguindo o seu último contacto próximo com a pessoa doente.
- Quarentena (auto-isolamento) em casa por 14 dias a partir da sua última exposição e contacte a sua autoridade de saúde pública local caso não apresente nenhum sintoma, mas:
  - cuidou de uma pessoa que tem a COVID-19 sem o equipamento de proteção pessoal recomendado
  - mora com ou teve contacto físico próximo (ex.: parceiro íntimo) sem usar o equipamento de proteção pessoal recomendado
  - mora ou teve contacto próximo regular (até 2 metros de distância) com uma pessoa que tem a COVID-19 até 48 horas antes do início do sintoma ou enquanto eles estavam assintomáticos e não estavam isolados
  - teve contacto direto com o fluido corporal de uma pessoa que tem a COVID-19 (ex.: ela tossiu ou espirrou sobre si) sem o equipamento de proteção pessoal recomendado.

Se começar a desenvolver sintomas, isole-se o mais rapidamente possível e contacte a sua autoridade de saúde pública local para instruções adicionais

### Tenha em mãos esses suprimentos

- Máscaras médicas se disponíveis, ou máscara não médica ou cobertura facial
- Proteção para os olhos (máscara de escudo facial ou óculos de segurança) para uso pelo cuidador
- Luvas descartáveis (não as reutilizem) para uso pelo cuidador
- Toalhas de papel descartáveis
- Lenços de papel
- Recipiente para lixo forrado com plástico
- Termômetro



- Medicamentos de venda livre para redução da febre (ex.: acetaminofen ou ibuprofeno)
- Água corrente
- Sabão para as mãos
- Desinfetante gel para as mãos à base de álcool contendo no mínimo 60% de álcool
- Detergente para louças
- Detergente normal para roupas
- Produtos normais de limpeza doméstica
- Produto de limpeza/desinfetante de uma só etapa
- Desinfetante para superfícies duras, ou caso não esteja disponível, lixívia líquida (5%) concentrada e um contêiner separado para diluição
- Lenços umedecidos à base de álcool ou produtos de limpeza apropriados para eletrônicos de bastante uso

Todos nós podemos fazer a nossa parte para prevenir a propagação da COVID-19.

Para obter mais informações sobre o coronavírus:

- 1-833-784-4397  
Toll free: 1-833-784-4397
- [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

ID 04-04-01 / DATE 2020.06.01