

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL DA COVILHÃ



PLANO CONTINGÊNCIA CORONAVÍRUS 2019 nCoV

Covilhã – Março 2020

ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO MANUAL DE APOIO



Elaboração

Gabinete Proteção Civil

Serviço Municipal Proteção Civil Covilhã – SMPC Covilhã

Sítio da Corredoura 6200-051 Covilhã T: 926 354 768

proteção.civil@cm-covilha.pt

Que cuidados ter em distanciamento social?

- © Evitar lugar movimentados, jantares com amigos (fora ou dentro de casa) ou outros contactos desnecessários;
- © Manter, sempre que possível, uma distância superior a dois metros das outras pessoas;
- © Recorra, sempre que possível, a serviços de entrega ao domicílio;
- © Lavar as mãos com regularidade, com água e sabão ou solução à base de álcool, durante pelo menos 20 segundos;
- © Tossir e espirrar para o braço ou para um lenço de papel, que deve ser deitado ao lixo de seguida, lavando as mãos depois.

Que cuidados ter em isolamento?

As pessoas que estão em isolamento em casa DEVEM:

- © Ficar em casa, e só sair se estritamente necessário, falando sempre primeiro com a Autoridade de Saúde ou o médico assistente, e seguindo as suas recomendações;
- © Ter um quarto e, se possível, uma casa de banho só para si;
- © Tomar o banho em último lugar, caso partilhem a casa de banho;
- © Lavar as mãos com regularidade, com água e sabão ou solução à base de álcool, durante pelo menos 20 segundos;
- © Cumprir as regras de etiqueta respiratória (tossir e espirrar para o cotovelo ou para um lenço de papel, que deve ser deitado ao lixo de seguida), lavando as mãos depois;
- © Lavar e desinfetar as superfícies com regularidade;
- © Arejar as divisões da casa regularmente (abrir portas e janelas para fazer circular o ar);
- © Evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições;
- © Usar máscara, se partilhar a casa com outras pessoas. Se não for possível usar máscara, as pessoas com quem partilha casa, devem fazê-lo;
- © Manter distância das outras pessoas presentes – por exemplo, limitar o tempo em que com pessoas na mesma divisão, quando estiver na mesma divisão manter uma distância de pelo menos 2 metros ou 3 passos de adulto (sempre que possível);
- © Pedir a amigos, familiares ou serviços de entrega, itens necessários tais como alimentos ou medicamentos. Nesta situação deve:
 - © Solicitar ajuda ou realizar pedidos por telefone;
 - © Certificar que quem faz a entrega a deixa à porta, e não entra em casa. Não deverá haver contacto com a pessoa que faz a entrega.

As pessoas que estão em isolamento em casa NÃO DEVEM:

- © Fazer deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais;
- © Receber visitas em casa ou ter contactos desnecessários, sobretudo com pessoas mais velhas ou com doenças crónicas;
- © Partilhar artigos de higiene como sabonete, toalha ou utensílios de cozinha, como pratos, copos, chávenas;
- © Depositar os seus resíduos num ecoponto.

Outros cuidados a ter em casa:

- © A roupa, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60°), utilizado detergente de máquina. Se possível utilizar máquina de secar a roupa e ferro na maior temperatura permitidas pelas roupas em questão. Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas. Evitar sacudir a roupa de cama enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”.
- © Para limpar as superfícies sujas, tenha em atenção que:
 - © Primeiro se limpa com detergente ou água e sabão, e depois se desinfeta;
 - © A limpeza é feita com produtos de limpeza domésticos adequados às superfícies, como por exemplo soluções lava tudo;
 - © A desinfecção é feita com produtos de desinfecção domésticos, como por exemplo lixívia. As instruções de diluição devem ser seguidas de acordo com os rótulos. Além da lixívia, podem ser usados desinfetantes à base de álcool com pelo menos 70% de álcool;
 - © Os produtos utilizados devem estar dentro do prazo de validade;
 - © Durante a desinfecção, deve-se assegurar a ventilação do espaço (abrir janelas e/ou portas para circular o ar);
- © Na cozinha, deve proceder-se na seguinte ordem:
 - © Lavar as louças na máquina a temperatura elevada;
 - © Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas;
 - © Limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo.

- © Os resíduos produzidos durante o isolamento devem ser colocados num caixote do lixo de abertura não manual com saco plástico. O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado. O saco deve ser bem fechado e colocado dentro de um segundo saco plástico, também bem fechado. Estes resíduos devem ser descartados em contentores coletivos de resíduos após 24 horas da sua produção. Nunca deve ser colocado no ecoponto.

O que fazer se desenvolver sintomas?

- © Devem evitar-se deslocações ao seu médico assistente e deve ser realizado contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação (ex. teleconsulta, prescrição de medicação à distância).
- © Se estiver em vigilância passiva, contacte o SNS24 – 808 24 24 24. Se estiver em vigilância ativa contacte o médico que o tem acompanhado.
- © Em situações de emergência com necessidade de ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar, deve ser informado o operador da chamada da sua situação de quarentena ou doença.
- © Se está em afastamento social por COVID-19, é importante perceber que muitas pessoas com esta doença desenvolvem apenas sintomas leves. Nestes casos, espera-se uma recuperação completa sem necessidade de muita intervenção médica. Contudo, se sentir que os sintomas estão a aumentar de gravidade deve de imediato proceder como indicado em cima e não hesitar.

Lembre-se...

Em todas as circunstâncias, aproveite para fazer coisas de que gosta e cuide de si e dos seus:

- © Ouça música, cante e dance;
- © Faça atividade física ou exercícios mentais;
- © Veja um filme, série ou documentário;
- © Leia um livro ou escreva uma crónica;
- © Fale com amigos e familiares por telefone;
- © Faça cursos de línguas ou culinária online;
- © Dê azo à sua imaginação e rentabilize o seu tempo da melhor forma.

Seja um agente de saúde pública.

**NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19**

Medidas de isolamento

MEDIDAS GENÉRICAS



Se partilhar a divisão, deve utilizar máscara. Caso não possa fazê-lo, as pessoas com quem está devem fazê-lo.



Deixe o telefone operacional para comunicar com os profissionais de saúde.



Limpeza com lixívia (10cc por cada litro de água).

NA COZINHA



Roupa e lençóis, **devem ser introduzidos num saco fechado**, ao transportar para a máquina de lavar roupa.



Caixote do lixo com abertura de pedal, no seu interior um saco com fecho.



Lave a louça e talheres **a altas temperaturas** (se possível na máquina).

NA CASA DE BANHO



Lave as mãos **correctamente, e frequentemente** com água e sabão (de forma ocasional com uma solução à base de álcool).



Se possível, deixar uma casa de banho para uso exclusivo do doente. Caso contrário, limpar e desinfetar minuciosamente a casa de banho após a utilização.

NO QUARTO



Manter a porta sempre **fechada**



Deixar a divisão onde está, **bem ventilada para o exterior**

RECOMENDAÇÕES PARA OS RESTANTES MEMBROS DA CASA

- ✓ Evitar contato com a pessoa com sintomas, especialmente grupos vulneráveis: idosos, doentes crônicos, imunossuprimidos ou grávidas;
- ✓ Procurar que seja apenas uma única pessoa a cuidar do doente;
- ✓ Lave as mãos com água e sabão ou uma solução à base de álcool, após qualquer contato com o paciente ou com o seu espaço;
- ✓ Desinfecte com frequência torneiras, interruptores e maçanetas das portas, especialmente se o paciente usar áreas comuns;

EM CASO DE NECESSIDADE LIGUE

926 354 768

Serviço Municipal Proteção Civil