

# NOVO CORONAVÍRUS

— UM GUIA PARA —  
O ISOLAMENTO DOMICILIAR

**SAÚDE**ATIVA

Cuidar de você: uma atitude que só faz bem.

ANS - nº 006246

ANS - nº 416428

  
**SulAmérica**  
Saúde

A transmissão comunitária do Coronavírus – quando já não é mais possível saber a origem da infecção – se tornou uma realidade no Brasil. E além das medidas básicas para o controle da disseminação da doença, como **lavar as mãos, não tocar o rosto e não cumprimentar as pessoas**, o isolamento domiciliar é apontado como uma das medidas mais eficazes na contenção do surto.

A recomendação da OMS, mais recentemente reforçada pelo próprio Ministério da Saúde brasileiro, indica isolamento domiciliar de pelo menos 14 dias em três casos:

- casos suspeitos de Coronavírus
- casos confirmados de Coronavírus
- visitantes que chegam ao Brasil do exterior

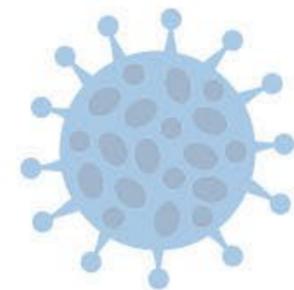


Além desses grupos,

**AS AUTORIDADES REGIONAIS TÊM SOLICITADO  
CADA VEZ MAIS O DISTANCIAMENTO SOCIAL PARA TODA A POPULAÇÃO,**

recomendendo fechamento de atividades comerciais que não sejam de ativos básicos, como farmácias, supermercados e postos de gasolina, e pedindo para que as pessoas fiquem em casa. Escolas, universidades, cinemas, teatros e diversos eventos culturais também estão de portas fechadas. Empresas adotaram trabalho a distância (home office e/ou homeworking) para toda sua força de trabalho elegível.

**E por que tudo isso? Isolar as pessoas reduz consideravelmente a transmissão do coronavírus, já que ainda não existe vacina ou tratamento específico para essa doença.**





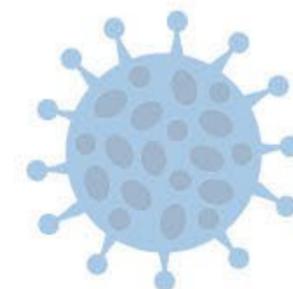
# DISTANCIAMENTO SOCIAL, QUARENTENA, ISOLAMENTO DOMICILIAR. **QUAL A DIFERENÇA?**



---

Fechar escolas, shoppings, academias, trabalhar de casa e cancelar reuniões entram na classificação de "distanciamento social" – uma estratégia de saúde pública usada para limitar a interação humana, a fim de evitar a propagação de doenças infecciosas, de acordo com o Centers for Disease Control and Prevention.

As pessoas em distanciamento social ainda podem se envolver em atividades, como passear, jardinar ou fazer uma caminhada. Você pode passar um tempo com colegas de quarto ou familiares com quem mora, mas nada além disso. Evite o contato com pessoas vulneráveis e cancele todos os compromissos sociais desnecessários. Entenda:



	DISTANCIAMENTO SOCIAL	QUARENTENA	ISOLAMENTO DOMICILIAR
Recomendado para quem?	Pessoas que não estiveram expostas ao vírus, principalmente as do grupo de risco (idosos 60 +, doentes crônicos)	Pessoas que foram expostas ao vírus e não apresentam sintomas	Pessoas com caso provável ou que testaram positivo ao coronavírus
Por quanto tempo?	Indeterminado	14 dias no mínimo	14 dias no mínimo
Com quem você pode interagir?	Colegas de quarto, familiares e pequenos grupos de amigos	Sem contato direto com ninguém. Fique em um quarto isolado e veja as dicas de isolamento domiciliar anteriores. Tenha uma rede de suporte para te ajudar com comida e medicamentos, mas não toque ou fale com eles (sem o uso de máscara).	
O que você pode fazer?	Cancelar eventos sociais	Mantenha comida e medicamentos de uso contínuo para pelo menos o tempo do isolamento. Não interaja com a pessoa que te entregará o material.	
Como socializar?	Somente se reúna com pequenos grupos, cumprindo os critérios acima	Não saia de casa se não houver emergências. Sem interações pessoais próximas. Mantenha distância e siga as recomendações anteriores. Videoconferências, telefonemas e comunicação virtual são uma ótima maneira de não enfrentar esse momento sozinho.	

# ISOLAMENTO DOMICILIAR: O QUE FAZER?

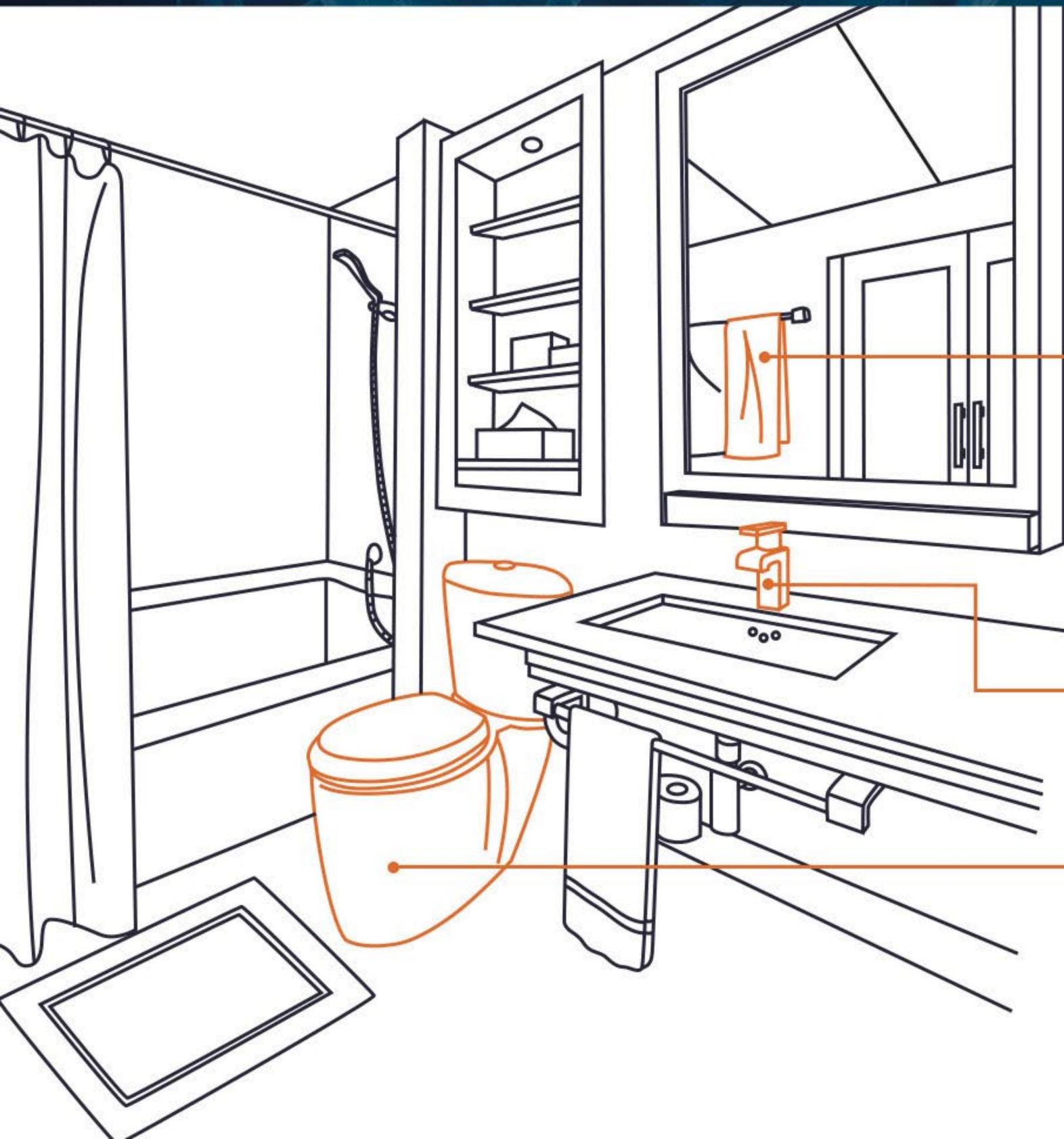
---

Ao ficar em casa, há importantes cuidados a serem tomados, sobretudo por pessoas cujo diagnóstico foi confirmado 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, deve usar máscara, luva, óculos e avental, caso seja possível.

**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:**



### SEPRE OBJTOS PESSOALS

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.



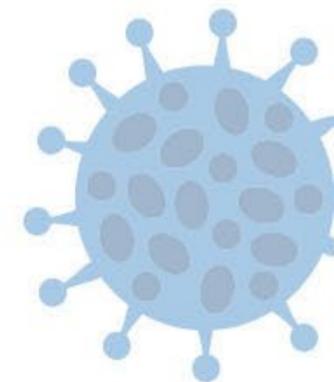
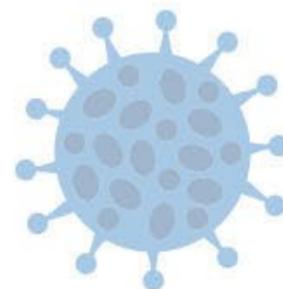
**Caso o paciente tenha limitações físicas, a pessoa que está ajudando nos cuidados precisa usar máscara, luvas e óculos de proteção. Se o cuidador não viver com a paciente, é necessário tomar banho e trocar de roupa assim que chegar em casa.**

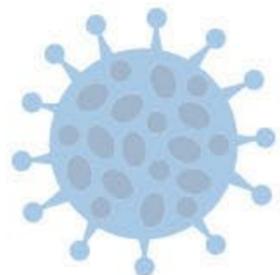


# E OS IDOSOS E GRUPOS DE RISCO?

A recomendação desde já é de distanciamento social para idosos acima de 60 anos e pessoas que pertencem ao grupo de risco .

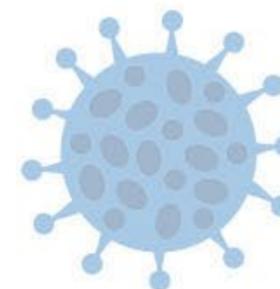
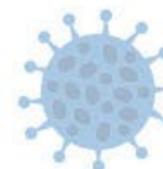
A atenção deve ser redobrada no isolamento junto a pessoas com suspeita ou confirmação do vírus. Isso porque essa faixa da população pode ser a mais afetada pelo COVID-19.

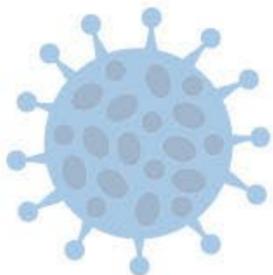




# NÃO PUDE ME ISOLAR O QUE EU FAÇO?

O distanciamento social é altamente recomendável, independentemente se você vive em uma cidade que já apresenta muitos casos de coronavírus ou naquela em que os primeiros casos estão aparecendo. Muitas vezes não é possível se isolar, por isso o ideal é tomar medidas de prevenção para não levar o vírus para dentro de casa:





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



**Antes de entrar,  
tire os sapatos.**



**Tome banho! Se não puder,  
lave bem todas as áreas expostas  
(mãos, punhos, rosto, pescoço, etc.).**



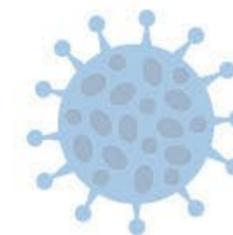
**Deixe bolsa, carteira,  
chaves etc., em uma  
caixa na entrada.**



**Se sair com seu pet, tente  
evitar que ele se esfregue  
contra superfícies externas.**



**Desinfete as patas  
do seu pet após  
passear com ele.**





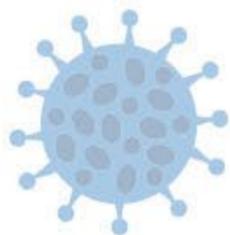
**Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.**



**Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.**



**Evite utilizar o transporte público. Se não puder evitar, procure não tocar em superfícies e higienize as mãos assim que puder.**



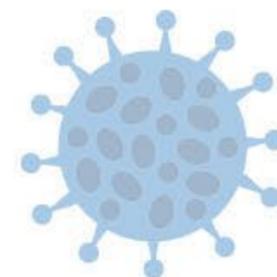
**Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos.**



**Mantenha distância das pessoas.**



**Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.**



O momento em que vivemos exige paciência e adaptação às novas rotinas, que são primordiais para a contenção de uma pandemia dessa proporção. **Em caso de dúvidas ou sintomas, procure os nossos serviços pela central de atendimento e no app SulAmérica Saúde.**



Central de  
Atendimento  
**Coronavírus:**  
0800 591 0845



Médico  
na tela

ALÉM DE TODA A  
**REDE DE EXCELÊNCIA**  
DA **SULAMÉRICA**



**BAIXE O APP SULAMÉRICA SAÚDE  
E UTILIZE OS NOSSOS SERVIÇOS.**