



Aconselhamento para pessoas que partilham casa com alguém que tem COVID-19

A informação constante neste folheto destina-se a pessoas que partilham casa com alguém que esteja em isolamento em casa porque tem Coronavírus (COVID-19).

Se partilhar casa com alguém que tem COVID-19, vai precisar de restringir os seus movimentos tanto quanto possível. É para reduzir o risco da propagação do vírus para fora do seu agregado familiar

O que significa 'movimentos restritos'?

Movimento restrito significa evitar o contacto com outras pessoas tanto quanto possível. Mesmo que não tenha sintomas, pode partilhar casa com alguém que tenha. Por essa razão, não saia de casa salvo se for absolutamente necessário fazê-lo. Desta forma impede outras pessoas de terem COVID-19.

Movimento restrito significa que fica em casa e:

- Não vai à escola ou trabalhar*.
- Não utiliza transportes públicos.
- Não vai a reuniões ou a quaisquer locais lotados.
- Não recebe visitas em sua casa.
- Não vai às compras - sempre que possível, encomenda online ou pede a familiares ou amigos para lhe entregarem as compras.
- Mantêm-se afastado de pessoas idosas, pessoas com situações médicas de longa duração e grávidas.
- Não viaja para fora ou na Irlanda.

* Há alguns trabalhadores numa lista que o Governo designa como "trabalho essencial". Estes trabalhadores podem ter permissão de regressar ao trabalho. O seu diretor deve saber se você é "trabalhador essencial".

Durante quanto tempo tenho de restringir os meus movimentos?

Deve restringir os seus movimentos durante 14 dias a partir de quando a pessoa que tem COVID-19 começar a isolar-se. Se não for possível para eles isolarem-se em casa, contacte o seu médico para aconselhamento específico.

Se ficar bem, pode regressar às atividades normais, no seguimento do aconselhamento atual do governo, após 14 dias.

Se começar a ter sintomas de COVID-19 durante estes 14 dias, isole-se em casa e contacte o seu médico por telefone para aconselhamento.

Mantenha-se bem e em segurança

- É fácil sentir-se ansioso e solitário quando tem de passar algum tempo sozinho. Mantenha-se em contacto com família e amigos por telefone durante esse período. Para mais informações relativamente à sua saúde mental durante a pandemia da COVID-19 consulte www.hse.ie ou www.yourmentalhealth.ie. Os mais idosos podem contactar a instituição Alone através do número 0818 222 024 de segunda a sexta, das 8h às 20h.

- Não obstante ter-lhe sido pedido que se mantenha em casa, é importante que se mantenha ativo levantando-se e movendo-se tanto quanto possível. Caso tenha o seu próprio espaço exterior, pode sair para apanhar ar fresco mas mantenha-se afastado das outras pessoas, incluindo dos 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 com frequência (lave com água e sabão ou use álcool-gel)

- Limpe as suas mãos regularmente. Esta é uma das coisas mais importantes que pode fazer.

- Utilize hidratante nas suas mãos, após lavar, para impedir que a sua pele fique seca e gretada.

- Tenha especial atenção em fazê-lo sempre que tem de tocar na pessoa que está doente ou em algo que ela tenha usado. Utilize luvas domésticas ou de borracha, sempre que possível.

2. Não passe muito tempo com a pessoa que está doente

- O melhor é permanecer fora do quarto onde a pessoa está o máximo de tempo possível e evitar tocar. Tente ficar a pelo menos 1 metro (3 pés) e sempre que possível 2 metros (6.5 pés) da pessoa.
- Utilizem os vossos telefones para conversarem, mesmo se estiverem na mesma casa.

3. Certifique-se de que todas as divisões que tem de partilhar com a pessoa (cozinha, casa da banho) são bem ventilados

- Mantenha as janelas abertas o máximo de tempo possível.

4. Não convide pessoas para irem a sua casa

- Não convide nem deixe que visitantes desnecessários venham a casa.
- Se alguém precisar de vir urgentemente a casa, mantenha uma 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 a pessoa que está em risco elevado de doença grave não está próxima da pessoa que está doente

- Não deixe ninguém que esteja em risco elevado de infeção grave cuidar da pessoa que está doente ou aproximar-se dela. Isto inclui pessoas que vivem em sua casa que:
 - tenham uma doença de longa duração
 - possam ter um sistema imunitário fraco
 - tenham mais de 70 anos
 - estejam grávidas
- Tente evitar o contacto com estas pessoas de risco mais elevado durante o período de 14 dias quando está a restringir os seus movimentos.

6. Evite partilhar artigos de casa

- Não partilhe comida, pratos, copos, talheres, toalhas, roupa de cama e outros artigos com a pessoa que tem COVID-19 até os artigos terem sido cuidadosamente lavados.
- Lave os artigos numa máquina de lavar louça ou com detergente da loiça e água quente. Utilize luvas domésticas ou de borracha, se disponíveis. As luvas podem ser lavadas e secas após utilização. Lave as mãos cuidadosamente com água e sabão após remover as luvas.
- Se a pessoa que está doente utilizou comandos ou artigos similares, limpe-os antes de outra pessoa em casa os utilizar.

7. WC e casa de banho

- A pessoa com COVID-19 deve ter a sua própria casa de banho se possível.
- Caso não possam ter a sua própria casa de banho, verifique se a divisão está limpa após utilização, e limpe as suas mãos posteriormente.
- Não partilhe toalhas.

8. Limpeza doméstica

- Limpe as superfícies em casa com os seus produtos de limpeza habituais diariamente. Isto inclui balcões de cozinha, bancadas, puxadores de porta, corrimões, acessórios de casa de banho, maçanetas de casa de banho, telefones, teclados, tablets e mesas de cabeceira.
- Utilize os seus produtos domésticos, como detergentes e lixívia, pois são muito bons para eliminar o vírus. Siga as instruções do 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 os panos de limpeza reutilizáveis num ciclo de lavagem a quente da máquina de lavar após utilização.

- Coloque as luvas descartáveis e os panos de limpeza num saco de plástico do lixo após os utilizar (Consultar aconselhamento sobre gestão de lixo abaixo).

9. Roupa

- Lave a roupa à temperatura mais elevada que o material suporta.
- Lave a seco artigos e passe utilizando um ferro a vapor ou quente.
- Utilize luvas domésticas ou de borracha quando manuseia roupa suja e mantenha os artigos afastados de si.
- Lave as mãos após manusear roupa suja, quer tenha utilizado luvas ou não.
- Não mande roupa para a lavandaria.

10. Gestão do lixo

- Coloque todos os resíduos pessoais incluindo os lenços usados e resíduos de limpeza num saco de plástico do lixo.
- Ate o saco quando está quase cheio e depois coloque-o num segundo saco do lixo e ate.
- Quando o saco tiver sido atado em segurança, deixe-o num local seco e seguro. O saco deve ser deixado num local seguro durante três dias antes de ser colocado para recolha pela sua empresa de recolha de resíduos.
- Coloque todos os restantes resíduos domésticos para recolha sem mais demora.

Cuidar de uma pessoa com COVID-19: Pontos importantes

Se possível, apenas uma pessoa deve cuidar da pessoa doente. Idealmente deve ser alguém que não pertença ao grupo de risco de infeções graves (ver abaixo).

- Se está a cuidar da pessoa, tente manter a sua distância tanto quanto possível. Permaneça a pelo menos 1 metro (3 pés) e sempre que possível 2 metros (6.5 pés) da pessoa e evite tocar-lhe.
- Caso tenha de lhe tocar, limpe as suas mãos cuidadosamente após tocar-lhe.

- Lave as suas mãos regularmente e se necessário ajude a pessoa de quem está a cuidar a lavar também as suas mãos.
- Não toque na sua face enquanto está a cuidar de outra pessoa.
- Se tiver de limpar expectoração ou saliva da sua face, utilize um lenço limpo, coloque-o num saco do lixo e lave as suas mãos cuidadosamente.
- Contacte o médico para aconselhamento caso a pessoa fique pior, especialmente se tiver dificuldades respiratórias.
- Se estiver a cuidar de uma pessoa idosa, esteja atento a sinais de confusão que não tenha demonstrado antes. Caso geralmente não mostrem estes sinais, mesmo que não tenham outros sintomas, telefone ao médico imediatamente.
- Telefone aos serviços de emergência através do 112 ou 999 se a pessoa ficar muito mal e se tratar de uma emergência. Informe-os que a pessoa tem ou pode ter COVID-19.
- Se a pessoa que está doente não consegue estar em isolamento e precisa de bastante ajuda da sua parte com as atividades diárias como para tomar banho ou se alimentar ou para ir à casa de banho, vai ser necessário restringir os seus movimentos durante 28 dias a partir do momento em que começaram a desenvolver sintomas.

Visite [HSE.ie](https://www.hse.ie) para informação factual atualizada e aconselhamento, ou ligue para 1850 24 1850