

Como você foi diagnosticado com infecção da varíola dos macacos, é aconselhável se auto-isolar em casa até que sua erupção esteja completamente resolvida. Este folheto aconselha-o sobre como se auto-isolar com segurança em casa.

Mais informações também podem ser encontradas aqui (em inglês): <https://www.hpsc.ie/a-z/zoonotic/monkeypox/>

Conselhos gerais sobre auto-isolamento em casa

- Você não pode ir ao trabalho, escola ou áreas públicas. Se você tem um jardim, você pode usá-lo.
- O vírus monkeypox se espalha através de contato próximo, incluído o contato sexual. Para proteger outros membros da sua família você deve manter pelo menos 3 passos (1 metro) de distância deles, mesmo quando você está no jardim.
- Você não pode se misturar ou socializar com ninguém fora da sua casa. Não convide nem permita visitas sociais (como amigos e família) em casa.
- Durante o auto-isolamento, você pode manter contato com familiares e amigos por telefone ou redes sociais como meios de comunicação. Procure apoio se você precisa, por exemplo, no site www.mentalhealthireland.ie/mental-health-services/.
- Você deve pospor os tratamentos médicos ou dentários que não sejam essenciais.
- Você não pode sair por fazer compras (parentes/amigos podem fazer compras para você). Eles devem deixar as compras fora da sua casa e não devem entrar na sua casa.
- Você só deve sair de casa para fins essenciais, como emergências, consultas médicas urgentes ou para problemas urgentes de saúde e bem-estar.



Limpeza, desinfecção e eliminação de resíduos

- Você deve lavar suas próprias roupas. Mantenha suas roupas separadas daquelas de outros. Coloque todas as roupas em um saco descartável para levar à máquina de lavar. Isso é para evitar a propagação das partículas do vírus. Lave-as normalmente com o seu detergente habitual
- Banheiros e superfícies compartilhados devem ser mantidos limpos com produtos de limpeza doméstica e desinfetantes
- Você deve limpar os seus próprios pratos e talheres usados. Se você tem lava-louças, use-a com água quente (acima de 60°C) e detergente. Se isso não fosse possível, lave sua própria louça usando luvas descartáveis, detergente e água morna
- Coloque todos os resíduos pessoais em sacos de lixo descartáveis. Coloque o saco de lixo em um segundo saco descartável e descarte com o lixo doméstico habitual. Todos os sacos de lixo devem ser armazenados de forma segura até a coleta da lixeira.
- Você não pode colocar nenhum lixo em lixeiras até o seu período de auto-isolamento estar terminado.

Evite contato próximo com pessoas com quem você mora

As pessoas que vivem na mesma casa dum malado de varíola dos macacos podem ser infectadas.

Tente limitar o contato com outras pessoas em sua casa:

- Durma e permaneça em seu próprio quarto com uma janela que você pode abrir.
- Use um banheiro separado que não compartilhe com outros membros da sua família, se disponível. Caso contrário, siga as instruções de limpeza na página 1 deste folheto.
- Coma em uma sala separada. Peça às pessoas com quem você mora que tragam suas refeições até você.
- Cubra a boca e o nariz com lenços descartáveis quando você tosse ou espirrar. Descarte os lenços em um saco. Coloque este saco num outro saco e siga as instruções para o descarte de resíduos. Lave as mãos depois.
- Limpe as mãos ao longo do dia lavando com água e sabão por 20 segundos. Tome cuidado se você tem lesões extensas ou ulceradas nas mãos.
- Não compartilhe objetos com outras pessoas na sua casa. Estes incluem xícaras, copos, pratos, talheres, toalhas, toalhas de mão, panos, cama roupa de cama e escovas de dentes.
- Até que sua erupção esteja completamente resolvida, evite contato próximo com: pessoas imunossuprimidas; grávida; e crianças menores de 13 anos.
- Evite contato próximo ou íntimo com outras pessoas até que sua erupção esteja completamente resolvida. Isso inclui abraços, beijos, contato cara a cara em espaços fechados. Abstenha-se de relações sexuais/intimidade durante o auto-isolamento.

Animais

- Se você tem animais de estimação (selvagens ou domésticos), deve evitar o contato próximo com eles e praticar uma boa higiene.
- Não deixe animais de estimação dormirem na cama com você. Lave as mãos antes e depois de contatar animais de estimação ou materiais com os quais tenham tido contato (como coleiras, guias, rações e comedouros, caixas de areia, roupas de cama e brinquedos).

Se você precisa de aconselhamento médico

- Contacte o seu médico entre as 9h00 e as 17h00.
- Fora deste horário contacte o serviço de GP fora de horas.
- Em caso de emergência contacte 112/999.
- É importante informar o GP/o serviços de emergência que você é um caso confirmado de varíola dos macacos.

Acabar com o auto-isolamento

Você deve se auto-isolar em casa até:

- Você não teve uma temperatura alta por pelo menos 72 horas
- Você não teve novas lesões no 48 horas anteriores
- Todas as suas lesões mudam-se em crostas
 - Além disso, todas as lesões no seu rosto, braços e mãos deve mudam-se em crostas, todas as crostas cair e uma nova camada de pele se formar sob a crosta
- Você não tem lesões na boca. Você deve discutir com seu médico se você pode parar de se auto-isolar. Nota: Até que sua erupção tenha resolvida, evite contato próximo com: pessoas que são imunossuprimidas; grávidas; e crianças menores de 13 anos.

Retomar a atividade sexual

Você não deve retomar a atividade sexual até:

- todas as lesões anogenitais estão totalmente resolvidas. Isso significa que todas as lesões mudaram-se em crostas e as crostas caíram
- Você também pode precisar dum teste de triagem completo para outras infecções sexualmente transmissíveis (verifique com seu médico)
- Não sabemos se o vírus da varíola dos macacos pode se espalhar através de fluidos corporais sexuais. O uso de preservativo é recomendado por 12 semanas após a erupção ter cicatrizado e as crostas terem caído. Esta é uma precaução para reduzir o risco de espalhar a infecção para outras pessoas.