19 de Março de 2020

Regras para doentes com COVID-19 em isolamento domiciliário

1 – Fique em casa.

2 – Evite contacto com outras pessoas dentro de casa, dentro do possível. Deve ficar numa divisória arejada dos restantes conviventes, com a porta fechada. Preferencialmente, use um quarto de banho próprio, bem como toalhas e utensílios de higiene pessoal. Na impossibilidade de ter um quarto de banho individual, reforce a limpeza da casa de banho após a sua utilização, com água e lixívia.

3 – Use uma máscara facial (cirúrgica) sempre que contactar com outras pessoas.

4 – Cubra a boca com o braço ou com um lenço de papel sempre que tossir ou espirrar. Coloque o lenço usado no lixo.

5 – Lave as mãos com frequência com água e sabão durante 20 segundos e seque-as bem. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas.

6 – Evite a partilha de objectos dentro de casa.

7 – A louça e roupa usadas podem ser lavadas com habitualmente.

8 – Não receba visitas.

9 – Evite o contacto com animais domésticos. Caso o faça, lave as mãos antes e após o contacto.

10 – Coloque todo o lixo, incluindo lenços de papel e máscaras, num saco e feche-o quando cheio. Insira esse saco dentro de um segundo saco e feche-o e coloque-o no lixo normal.

11 – Vigie os sintomas. Em caso de agravamento, contacte a linha de apoio SNS 24 através do número 804 24 24 24 indicando preferencialmente o seu número de utente, antes de se dirigir ao hospital.

12 – Mantenha estas medidas até 14 dias após o regresso da área ou contacto de risco e até resolução completa dos sintomas.

13 – todos os conviventes devem reforçar a higiene das mãos.