

## Instruções a dar aos doentes que recebem cuidados no domicílio

### Vigilância do seu estado de saúde

- Meça a temperatura 2 vezes por dia
- Em caso de agravamento do seu estado geral de saúde, ligue para o seu médico assistente ou, se não for possível contactá-lo, para o SAMU (15).

### Isolamento

- O isolamento deve ser realizado numa divisão própria, bem arejada, e destina-se a minimizar os contactos entre pessoas e a limitar a contaminação das superfícies na habitação. •Essa divisão deve ser arejada três vezes por dia, bem como o resto da habitação. • Se existirem várias casas de banho, uma delas deve ser reservada para a pessoa doente. •Se a casa de banho for partilhada, deve respeitar-se a higiene rigorosa da mesma (limpeza com lixívia ou com toalhetes desinfectantes).
- Manter a distância de segurança
- Deve manter uma distância de segurança de dois metros, sem contactos directos. Deve evitar qualquer contacto com as pessoas frágeis (grávidas, doentes crónicos, idosos).

### Lavagem das mãos

- Rotina de lavagem das mãos realizada com rigor absoluto, utilizando anti-séptico à base de álcool (em particular antes de colocar as mãos no rosto) e lavando-as com sabão quatro a 6 vezes em cada 24 horas.

### Superfícies de contacto

- Algumas superfícies podem tornar-se vectores de contaminação e devem ser regularmente desinfectadas (smartphones, puxadores das portas...).

### Conselhos para o cuidado da roupa e lençóis

- Dentro do possível, o doente deverá realizar pessoalmente estas operações. Não sacudir os lençóis e as roupas.
- Transporte os lençóis e a roupa para lavar directamente para a máquina da roupa sem os pousar noutro local da casa (cesto da roupa suja, etc.).
- Lave a roupa de cama de um doente com diagnóstico confirmado na máquina da roupa com um ciclo a 60°C, durante, no mínimo, 30 minutos.

### Limpeza do pavimento

- Para a limpeza biológica dos pavimentos e superfícies:
  - Não utilizar o aspirador para a limpeza do pavimento (projectão de aerossóis);
  - Limpe o pavimento e as superfícies com uma mopa descartável impregnada com detergente;
  - Depois da lavagem, enxague com outra mopa descartável;
  - Deixe secar;
  - Em seguida, desinfecte o pavimento e as superfícies com lixívia diluída a 0,5% de cloro activo (1 litro de lixívia a 2,6% + 4 litros de água)