

3 ABRIL 2020

**NOVO CORONAVÍRUS**

**COVID-19**

*Distanciamento  
Social*



# Distanciamento Social

## 1. O que é?

As medidas de afastamento social, como o isolamento e o distanciamento social são essenciais em Saúde Pública, especialmente utilizadas em resposta a uma epidemia. São das medidas mais efetivas para quebrar cadeias de transmissão, e por isso utilizadas pelas Autoridades de Saúde para minimizar a transmissão da COVID-19.

Uma vez que a maioria das pessoas com COVID-19 desenvolve sintomas ligeiros a moderados, nem todas as pessoas infetadas necessitam de internamento hospitalar. Algumas pessoas ficam por isso em tratamento ambulatorio, ou seja, em casa.

## 2. A quem se aplica?

Estas medidas são indicadas após uma avaliação de risco específica, para o proteger, proteger a sua família e manter a comunidade segura.

O **isolamento** é indicado se tiver tido **contacto uma pessoa com COVID-19**, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde (avaliação caso a caso) OU se tiver sido **diagnosticado com COVID-19** e se o médico assistente após avaliação da sua situação clínica, considerar que não necessita de internamento;

O tempo que deve permanecer em isolamento ser-lhe-á comunicado pela Autoridade de Saúde ou clínico que o acompanha, sendo importante que siga esta indicação **até ao fim do período indicado**, mesmo que não tenha qualquer sintoma.

### 3. O que fazer se...

**TEM sintomas de COVID-19**, não vá às urgências ou ao seu médico de família.  
**FIQUE EM CASA E LIGUE SNS24 – 808 24 24 24**  
ou 112 caso se justifique.

Pode também contactar as linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), em Unidades de Saúde Familiar (USF) ou Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), divulgadas com recurso aos parceiros regionais e locais.

**NÃO TEM sintomas de COVID-19, mas contactou com um caso confirmado de COVID-19** ou regressou de uma área com cordão sanitário, não vá às urgências ou ao seu médico de família. **FIQUE EM CASA E LIGUE SNS24 – 808 24 24 24.**

### 4. Que cuidados ter em distanciamento social?

**As medidas de distanciamento social** são medidas a adotar para reduzir a interação social entre pessoas, de forma a reduzir a transmissão da doença por COVID-19.

O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. Para quebrar as cadeias de transmissão e proteger a comunidade, é fulcral a adoção de medidas de distanciamento social por todas as pessoas.

#### As pessoas **DEVEM**:

- ➔ Manter, sempre que possível, uma distância superior a dois metros das outras pessoas.
- ➔ Lavar as mãos com regularidade, com água e sabão ou solução à base de álcool, durante pelo menos 20 segundos.
- ➔ Tossir e espirrar para o braço ou para um lenço de papel, que deve ser deitado ao lixo de seguida, lavando as mãos depois.
- ➔ Trabalhar, sempre que possível, a partir de casa (teletrabalho).
- ➔ Recorrer, sempre que possível, a serviços de entrega ao domicílio.
- ➔ Utilizar serviços telefónicos ou online para entrar em contato com o seu médico ou outros serviços essenciais.

**As pessoas NÃO DEVEM:**

- ✘ Contactar com pessoas que apresentem sintomas de COVID-19. Os sintomas incluem febre, tosse ou dificuldade respiratória.
- ✘ Frequentar lugar movimentados, jantares com amigos (fora ou dentro de casa) ou outros contactos desnecessários. Mantenha o contacto, utilizando tecnologia remota, como o telefone, a internet e as redes sociais.
- ✘ Utilizar, de forma não essencial, transportes públicos, sobretudo nas horas de ponta.

## 5. Que cuidados ter em isolamento?

**É essencial permanecer em casa durante o período total de isolamento**, tendo em conta cuidados com os espaços partilhados, higiene pessoal e das superfícies, tratamento de resíduos, entre outros.

Se possível, as pessoas com quem coabita devem ficar noutra alojamento. Esta medida é especialmente importante se se tratarem de pessoas idosas, com doenças crónicas ou vulneráveis. Caso não seja possível, a pessoa em isolamento deve permanecer separado das outras pessoas, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada.

Se a pessoa em isolamento necessitar de cuidadores, o seu número deve ser limitado preferencialmente a uma pessoa. O cuidador não deve ser portador de doença crónica ou imunossupressão.

Se por outro lado, a pessoa em isolamento for responsável pelo cuidado de um familiar ou coabitante vulnerável ou idoso, deve, sempre que possível, transferir essa responsabilidade provisoriamente para outra pessoa, durante o período de isolamento.

**As pessoas que estão em isolamento em casa DEVEM:**

- ➔ Ficar em casa, e só sair se estritamente necessário, falando sempre primeiro com a Autoridade de Saúde ou o médico assistente, e seguindo as suas recomendações.
- ➔ Ter um quarto e, se possível, uma casa de banho só para si.
- ➔ Sair do quarto, só em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara descartável.
- ➔ Se não for possível usar máscara, as pessoas com quem partilha casa, devem fazê-lo.
- ➔ Manter distância das outras pessoas presentes – limitar o tempo em que está com

peessoas na mesma divisão, manter uma distância de pelo menos 2 metros ou 3 passos de adulto quando estiverem outras pessoas presentes na mesma divisão.

- Tomar o banho em último lugar, caso a casa de banho seja partilhada, e limpá-la minuciosamente de seguida.
- Lavar as mãos com regularidade, com água e sabão ou solução à base de álcool, durante pelo menos 20 segundos.
- Cumprir as regras de etiqueta respiratória (tossir e espirrar para o cotovelo ou para um lenço de papel, que deve ser deitado ao lixo de seguida), lavando as mãos depois.
- Lavar e desinfetar as superfícies com regularidade.
- Arejar as divisões da casa regularmente (abrir portas e janelas para fazer circular o ar).
- Pedir a amigos, familiares ou serviços de entrega, itens necessários tais como alimentos ou medicamentos. Nesta situação deve:
  - Solicitar ajuda ou realizar pedidos por telefone;
  - Certificar que quem faz a entrega a deixa à porta, e não entra em casa. Não deverá haver contacto com a pessoa que faz a entrega.
- Proteger os animais de estimação mantendo distância deles. Se não for possível deve lavar as mãos antes e depois de cada contacto.

**As pessoas que estão em isolamento em casa NÃO DEVEM:**

- ✗ Fazer deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais.
- ✗ Receber visitas em casa ou ter contactos desnecessários, sobretudo com pessoas mais velhas ou com doenças crónicas.
- ✗ Utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições.
- ✗ Partilhar artigos de higiene como sabonete, toalha ou utensílios de cozinha, como pratos, copos, chávenas.
- ✗ Partilhar a utilização de telemóveis, auscultadores ou teclados. Se tal não for possível, desinfete os equipamentos antes e depois de cada utilização.

- ✘ Beber por pacotes ou garrafas, nem partilhar alimentos ou embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos e outros snacks)
- ✘ Depositar os seus resíduos num ecoponto.

### **Outros cuidados a ter em casa:**

- ➔ **A roupa**, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas na máquina, na maior temperatura possível (acima de 60°), utilizando detergente de máquina. Se possível utilizar máquina de secar a roupa e ferro na maior temperatura permitidas pelas roupas em questão. Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas. Evitar sacudir a roupa de cama enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”.
- ➔ Para limpar as **superfícies sujas**, tenha em atenção que:
  - Deve utilizar luvas e roupa protetora (exemplo: avental de plástico).
  - Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos.
  - Os produtos utilizados devem estar dentro do prazo de validade.
  - Deve adotar os seguintes os passos:
    1. Lavar as mãos;
    2. Colocar as luvas;
    3. Limpar primeiro com produtos de limpeza domésticos adequados às superfícies, como por exemplo soluções lava tudo, detergente ou água e sabão;
    4. Desinfetar de seguida com produtos de desinfecção domésticos, como por exemplo lixívia. As instruções de diluição devem ser seguidas de acordo com os rótulos. Além da lixívia, podem ser usados desinfetantes à base de álcool com pelo menos 70% de álcool.
    5. Deixar atuar durante 10 minutos;
    6. Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;
    7. Retirar as luvas;
    8. Lavar as mãos;

- Durante a desinfeção, deve-se assegurar a ventilação do espaço (abrir janelas e/ou portas para circular o ar).
  - Na casa de banho deve utilizar um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de aplicação mais fácil e ação mais rápida. Deve limpar as superfícies na seguinte ordem:
    1. Torneiras, lavatórios e ralos;
    2. Mobiliário;
    3. Banheira ou chuveiro, sanita e bidé;
  - Na cozinha, deve proceder-se na seguinte ordem:
    1. Lavar as louças na máquina a temperatura elevada;
    2. Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas;
    3. Limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo;
- ➔ Os resíduos produzidos, quer pela pessoa em isolamento, quer pelos coabitantes também devem ter cuidados especiais:
- Devem ser colocados num caixote do lixo de abertura não manual com saco plástico.
  - O saco de plástico deve ser cheio apenas até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo.
  - O saco deve ser colocado dentro de um segundo saco plástico, também bem fechado.
  - Para fechar os sacos plásticos devem utilizar luvas, de preferência de uso único. Depois estas devem ser removidas, sem tocar na parte de fora da luva, e descartadas no novo saco do lixo, lavando as mãos de seguida.
  - Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar.
  - Estes resíduos devem ser descartados em contentores coletivos de resíduos após 24 horas da sua produção, NUNCA no ecoponto.
  - Devem limpar e desinfetar os caixotes do lixo com regularidade.

## 6. O que fazer se desenvolver sintomas?

A temperatura corporal deve ser avaliada e registada duas vezes por dia, mesmo na ausência de sintomas. Em caso de alteração ou agravamento de sintomas (como por exemplo: sentir dificuldade em respirar), deve:

- Evitar deslocações ao seu médico assistente
- Realizar o contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação (ex. teleconsulta, prescrição de medicação à distância).
- Ligar para o SNS24 (808 24 24 24) ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112. Se lhe foi fornecido o contacto de um profissional de saúde que acompanha o seu caso, deve usar preferencialmente esta via.
- Em situações de emergência com necessidade de ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar (112), deve informar o operador da chamada da sua situação de isolamento.

Se está em isolamento por COVID-19, é importante perceber que muitas pessoas com esta doença desenvolvem apenas sintomas leves. Nestes casos, espera-se uma recuperação completa sem necessidade de muita intervenção médica. Contudo, se sentir que os sintomas estão a aumentar de gravidade deve de imediato proceder como indicado acima.

## 7. Como justificar as faltas à entidade patronal?

A Autoridade de Saúde da sua área de residência ou o clínico que o acompanha passará uma declaração atestando a necessidade de afastamento social.

Esta declaração deve ser depois entregue à entidade patronal, que por sua vez a deverá enviar para a Segurança Social.

### SE TIVER COVID-19:

- O médico irá emitir o Certificado de Incapacidade Temporária para o trabalho (Internamento e prolongamento para o período que estiver no domicílio em isolamento).

### SE FOR CONTACTO de caso positivo:

- A Autoridade de Saúde da sua área de residência, emitirá o Declaração para efeitos de isolamento profilático, nos termos do anexo I do Despacho n.º 3103-A/2020 de 09 de março.



- A Autoridade de Saúde remeterá a digitalização do documento emitido para o trabalhador através de correio eletrónico. Este deverá ser entregue no prazo de 5 dias à entidade empregadora por via eletrónica. A entidade empregadora deve remeter, através da Segurança Social Direta, a digitalização da Declaração emitida pela Autoridade de Saúde e o formulário cujo modelo consta do anexo II do Despacho n.º 3103-A/2020 de 09 de março.
  
- O documento original deve ser levantado na Unidade de Saúde Pública logo que termine o período de isolamento.
  
- No caso de isolamento de um filho menor de 12 ano, ou com doença incapacitante, ou com doença crónica que necessite de cuidados presenciais, e necessite solicitar o subsídio de assistência à família, o progenitor/encarregado/cuidador deverá, como habitualmente, requerer o subsídio de através da Segurança Social Direta, e anexar a digitalização da Declaração emitida pela Autoridade de Saúde relativa à criança.

**PARA MAIS ESCLARECIMENTOS** deve contactar o número **300 502 502**.

## *Lembre-se...*

Em todas as circunstâncias, **aproveite para fazer coisas de que gosta** e cuide de si e dos seus:

- Ouça música, cante e dance;
- Faça atividade física ou exercícios mentais;
- Veja um filme, série ou documentário;
- Leia um livro ou escreva uma crónica;
- Fale com amigos e familiares por telefone;
- Faça cursos de línguas ou culinária online;
- Dê azo à sua imaginação e rentabilize o seu tempo da melhor forma.

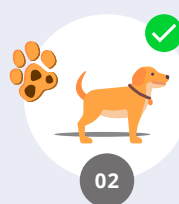
*Seja um agente de saúde pública.*

# CUIDADOS AO ENTRAR EM CASA



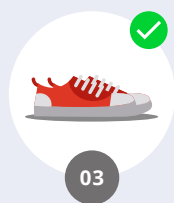
**Tente não tocar em nada da casa antes de lavar as mãos**

01



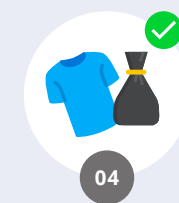
Se levou o seu animal à rua, **limpe-lhe as patas antes de entrar em casa**

02



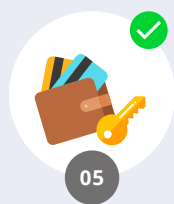
**Tire os sapatos e deixe-os na entrada**

03



**Coloque a roupa exterior dentro de um saco para lavar** (de preferência a mais de 60 graus)

04



**Deixe a carteira, as chaves e outros objetos dentro de uma caixa na entrada**

05



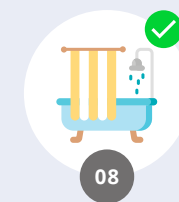
**Use luvas para limpar os objetos e tire-as cuidadosamente no final, colocando no lixo**

06



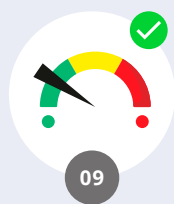
Limpe o telemóvel **com toalhas humedecidas em detergente ou álcool a 70°** (ou as usadas para bebés)

07



**Tome banho.** Se não for possível, lave bem todas as zonas expostas

08



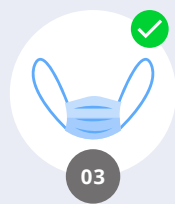
Lembre-se que não é possível fazer uma desinfeção total. **O objetivo é minimizar o risco**

09

# CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA



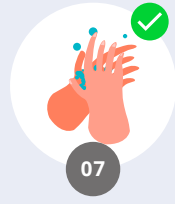
Use roupas de manga comprida



Caso tenha indicação para usar máscara, deve colocá-la antes de sair de casa



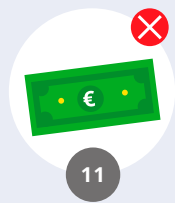
Deite os lenços de papel para o lixo logo depois da utilização



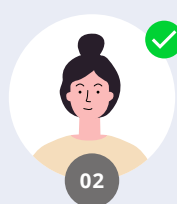
Lave as mãos ou use desinfetante depois de tocar em qualquer objeto ou superfície



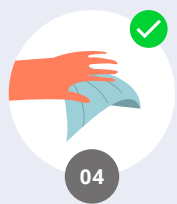
Evite usar transportes públicos



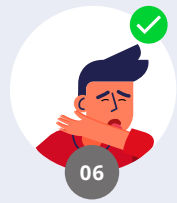
Tente não pagar em dinheiro. Se tiver que o fazer, **desinfete ou lave as mãos de seguida**



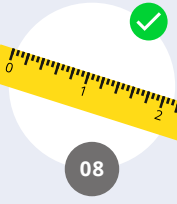
Apanhe o cabelo. Não use acessórios (brincos, pulseiras e/ou anéis)



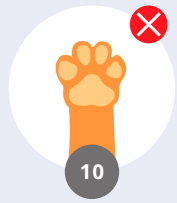
Leve lenços descartáveis e use-os para cobrir os dedos quando tiver que tocar em alguma coisa



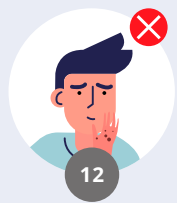
Cubra a boca e o nariz com o cotovelo quando tossir ou espirrar



Mantenha a distância mínima de 2m de outras pessoas

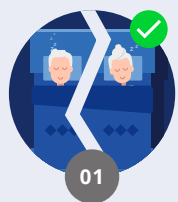


Se levar o seu animal à rua, evite contacto com outros animais, pessoas, ou objetos desnecessariamente



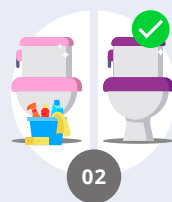
Não toque na cara se não tiver as mãos limpas

# CUIDADOS NA CONVIVÊNCIA COM PESSOAS EM ISOLAMENTO

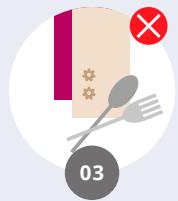


## Manter distância.

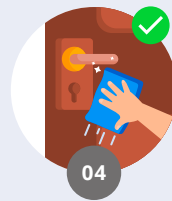
Dormir em quartos separados ou, caso não seja possível, em camas separadas



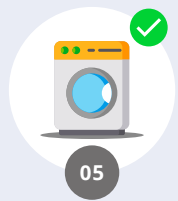
Se possível utilizar casas de banho diferentes. Caso contrário, a pessoa infetada deve utilizá-la por último



Não partilhar toalhas, talheres, copos e outros objetos



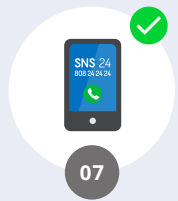
Limpar e desinfetar as superfícies de contacto frequente (interruptores, mesas, maçanetas, etc)



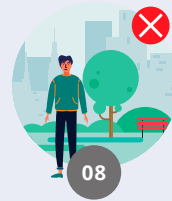
Lavar a roupa, lençóis e toalhas a temperaturas elevadas



Arejar frequentemente a casa



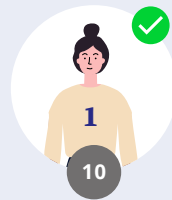
Ligar para o SNS24 se surgirem sintomas como febre, tosse ou dificuldade respiratória



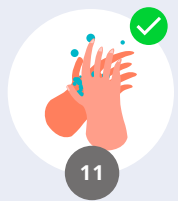
Não deve sair de casa. Deve cumprir o tempo indicado para isolamento



Evitar contacto com outras pessoas, especialmente grupos vulneráveis como idosos, doentes crónicos, imunossuprimidos ou grávidas



Se a pessoa infetada precisar de um cuidador, deve ser no máximo uma pessoa

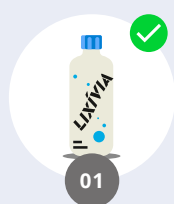
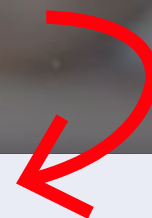


Lave as mãos com água e sabão ou uma solução à base de álcool, após contacto com a pessoa infetada

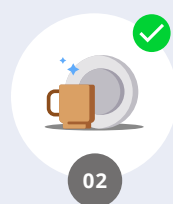


Monitorize os seus sintomas diariamente. Veja a temperatura 2 vezes ao dia

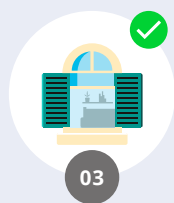
# CUIDADOS A TER EM CASA



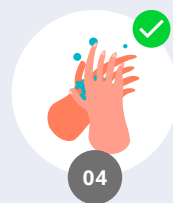
**Limpeza com lixívia**  
(10ml por cada litro de água)



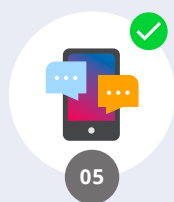
**Lave a louça e talheres a altas temperaturas** (se possível na máquina de lavar a louça)



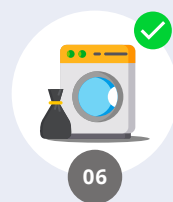
**Deixe a divisão onde está bem ventilada**



**Lave as mãos frequentemente** com água e sabão ou com uma solução à base de álcool



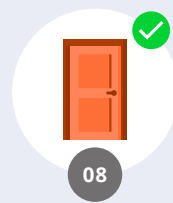
**Tenha sempre o telemóvel com bateria e som ligado**



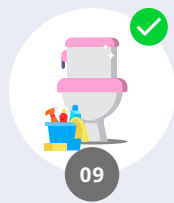
**Roupa e lençóis** devem ser introduzidos num saco fechado ao **transportar para a máquina de lavar roupa**



**Caixote do lixo com tampa e abertura de pedal**, no seu interior um saco com fecho



**Manter a porta do quarto sempre fechada**



**Se possível deixe uma casa de banho para uso exclusivo da pessoa doente.** Caso não seja possível limpe e desinfete a casa de banho após a utilização



Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa, Portugal  
+351 21 843 05 00  
[geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)