

COVID-19

ISOLAMENTO

GUIA PRÁTICO

O isolamento profilático pode ser imposto pelas autoridades de saúde. Recomendações a ter em conta para melhor gerir esse cenário.

Casa



Máscara

Deverá utilizar máscara se estiver a partilhar a divisão com outras pessoas



Telemóvel

Manter o aparelho operacional para ser contactado pelos profissionais de saúde



Limpeza

Se utilizar lixívia deite 10cc por cada litro de água. Desinfecte (ou alguém por si) com frequência maçanetas das portas, torneiras e interruptores



Vigilância

Meça a temperatura com regularidade e comunique agravamento dos sintomas



Visitas

Não deve receber visitas. Utilize o telefone para falar com outras pessoas

Cozinha



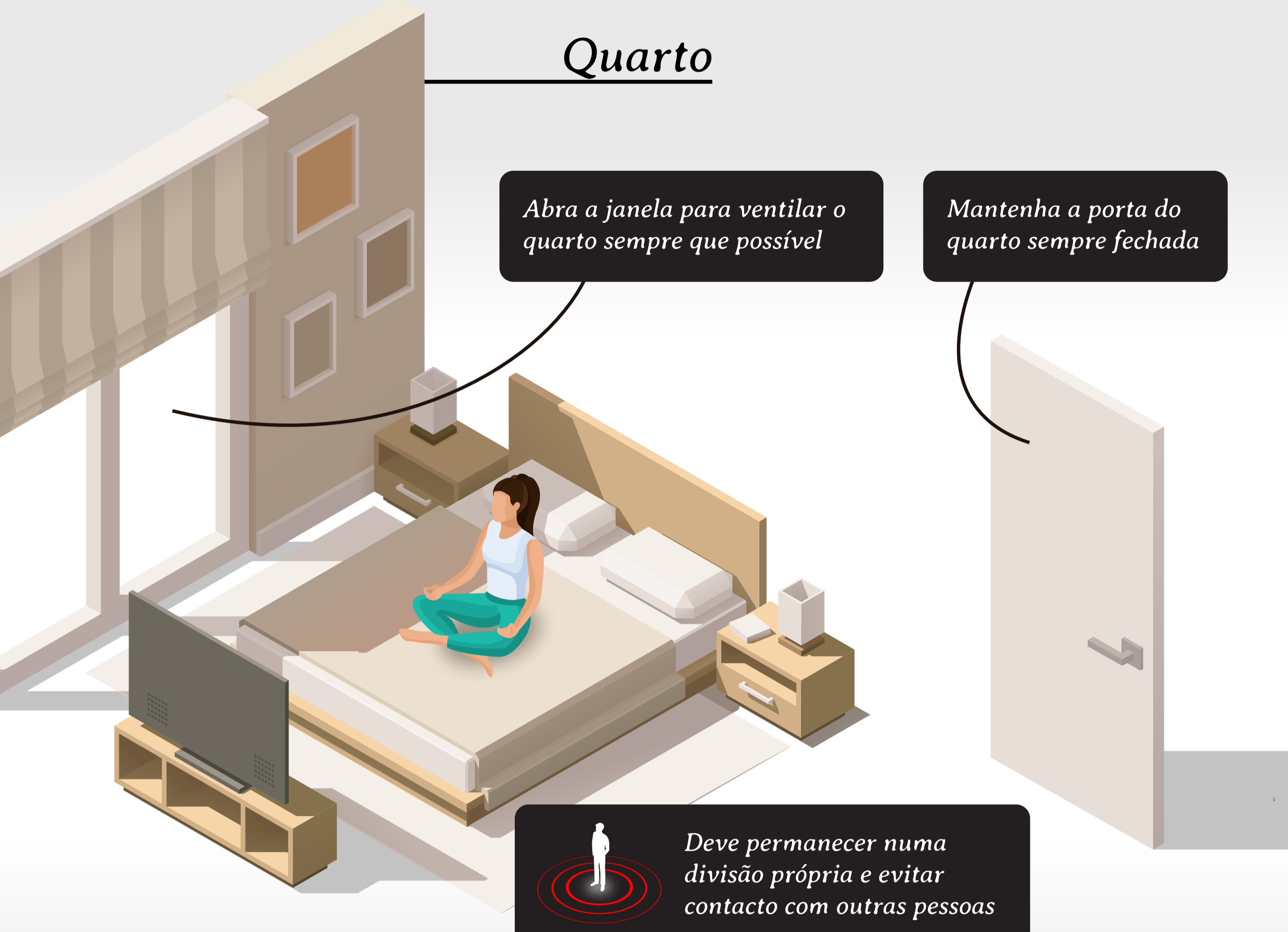
Lave a loiça suja com água quente (se possível na máquina)

Opte por um caixote do lixo com abertura de pedal. Utilize um saco com fecho

Não partilhe loiça e talheres com outros elementos da casa

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

Quarto

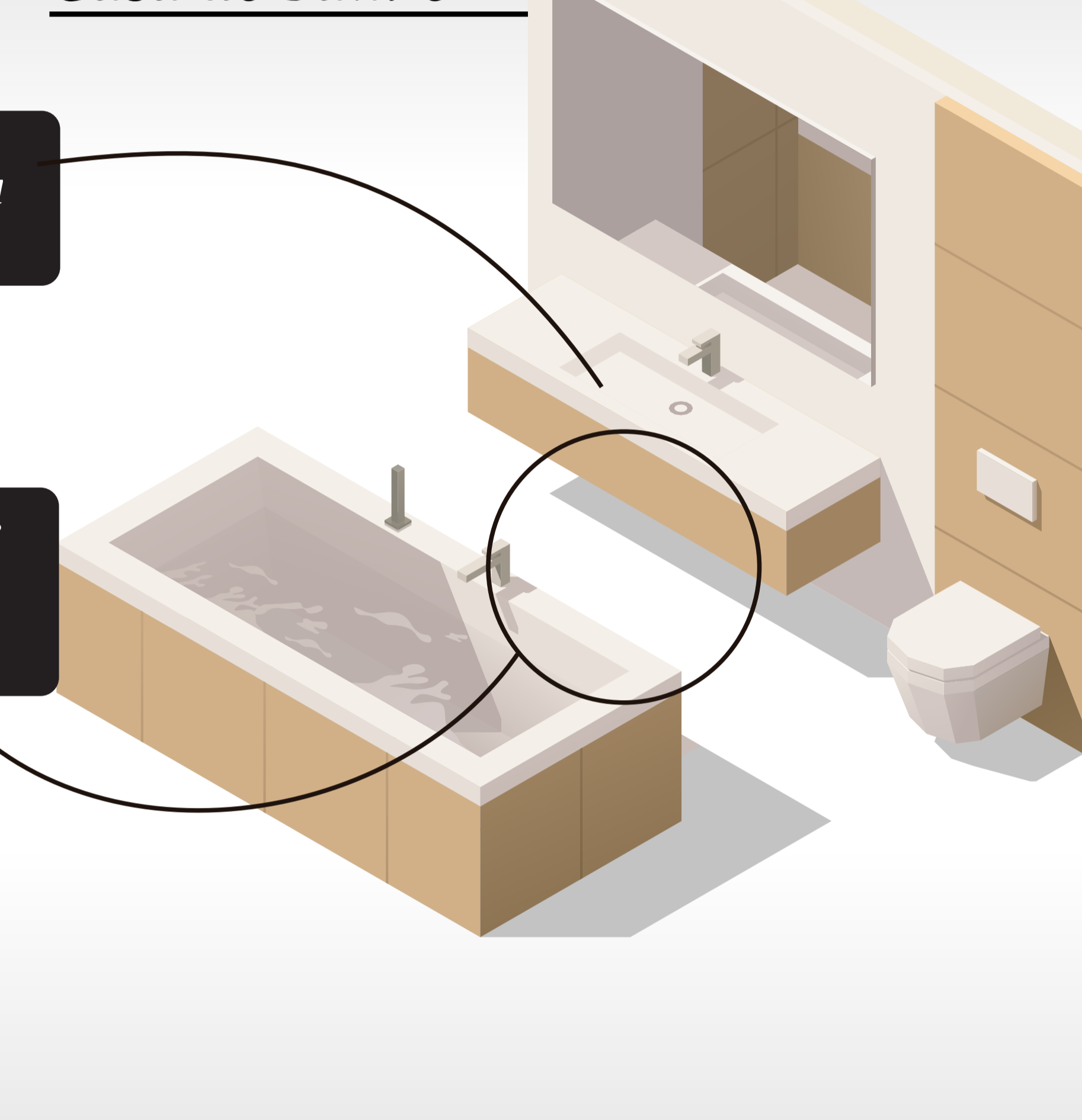


Abra a janela para ventilar o quarto sempre que possível

Mantenha a porta do quarto sempre fechada

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outras pessoas

Casa de banho



Lave frequentemente as mãos com água e sabão, e de forma ocasional com solução à base de álcool

Desinfectar com cuidado a casa de banho após utilização. Se possível reservar casa de banho para uso exclusivo do doente

Alimentação

Supermercado

Numa situação de isolamento, é importante garantir a disponibilidade de alimentos que permita assegurar as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo.

Um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação das pessoas em situação de doença.

KIT ALIMENTAR PARA 14 DIAS DE ISOLAMENTO

Estes cálculos foram desenvolvidos tendo em conta as necessidades nutricionais médias diárias estimadas para a população portuguesa. (2000 kcal, 20% proteína, 50% hidratos de carbono e 30% lípidos)

1. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

- 1.1 Alimentos para refeição do pequeno-almoço e merenda
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) (apenas cereais)1kg ou
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia)500g + bolacha Maria/água e sal300g + Tostas200g ou
Pão700g + cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia)500g

1.2 Alimentos para refeições principais

- Arroz, massa e batata3Kg

2. HORTÍCOLAS

- Hortícolas (legumes, hortaliças...)2,5Kg

3. FRUTA

- Fruta3Kg

4. LACTICÍNIOS

- Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo) ...5L ou
Leite +3L
Queijo (ex: queijo tipo flamengo) +600g
Iogurtes14uni

5. CARNE, PESCADO E OVOS

- Carne, peixe e ovos3kg

6. LEGUMINOSAS

- Leguminosas1Kg(secas) (feijão, grão, 350g(em conserva) ervilhas, lentilhas)

7. GORDURAS E ÓLEOS

- Azeite350ml

8. OUTROS ALIMENTOS

- Café, tomate pelado, frutos oleaginosos, compota

* AS QUANTIDADES DEVEM SER AJUSTADAS EM FUNÇÃO DO NÚMERO DE PESSOAS DO AGREGADO FAMILIAR

FONTE: DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE

Lista de compras

Optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo

Garantir um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade

Preferir alimentos de elevado valor nutricional em detrimento de alimentos com elevada densidade energética

Assegurar a compra de produtos frescos, como fruta e hortícolas



Pergunta

O coronavírus pode ser transmitido através dos alimentos?

Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de nomação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus

Exercício

A Organização Mundial de Saúde recomenda que todos os adultos saudáveis realizem 30 minutos diários de atividade física de intensidade pelo menos moderada.

Sugestão

Os principais ginásios estão a disponibilizar vídeos com exercícios que pode praticar em casa

Levante-se ou ande pela casa. Enquanto fala ao telemóvel. Durante os intervalos publicitários televisivos

Muscular Realizar exercícios com o apoio de cadeiras, garrafas de água ou o peso do corpo

Sempre que possível, trabalhe ao computador/tablet alternando as posições de sentado e de pé



Mexa-se! Evite ficar mais de 30 minutos seguidos na posição sentado, reclinado ou deitado (enquanto está acordado)

Cardiovascular . Andar o mais possível pela casa . Realizar atividades domésticas . Dançar . Tratar do jardim/horta

Em caso de dúvidas ou sintomas ligue

808 24 24 24