

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 010/2020

DATA: 16/03/2020

ATUALIZAÇÃO: 10/11/2021

ASSUNTO: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; Quarentena; Isolamento; COVID-19; Habitação

PARA: Cidadão; Serviços de Saúde; Profissionais de Saúde

CONTACTOS: geral@dgs.min-saude.pt

Nos termos da alínea a) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde atualiza esta Orientação.

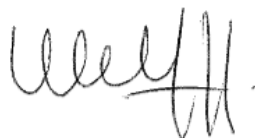
Medidas a adotar em situação de isolamento

- O isolamento, é uma das medidas de afastamento social, essenciais em Saúde Pública para proteger a pessoa e a sua família e manter a comunidade segura, sendo das medidas mais efetivas para quebrar as cadeias de transmissão, e por isso utilizadas pelas Autoridades de Saúde para minimizar a transmissão da COVID-19.
- O isolamento, será determinado, com indicação do tempo de permanência mesmo na ausência de qualquer sintoma, pela Autoridade de Saúde territorialmente competente ou pelo clínico que acompanha a pessoa.
- Pode ocorrer nas seguintes situações:
 - se a pessoa tiver tido contacto com um doente diagnosticado COVID-19, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde territorialmente competente (avaliação de risco específica, caso a caso).
 - em situação de infeção confirmada da doença COVID-19 e se o médico assistente o avaliar determinando que a sua situação clínica não necessita de internamento hospitalar.
- É essencial permanecer em casa durante o período total de isolamento, não existindo deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais.
- A pessoa em isolamento pode pedir a amigos ou familiares que lhe entreguem os itens essenciais que necessite – tais como alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade. Se necessário, pode recorrer a serviços de entrega ao domicílio. Nestas situações 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.

- Sempre que possível a pessoa em isolamento deve estar separada das outras pessoas com quem coabita, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada.
- Caso não seja possível esta situação:
 - A pessoa em isolamento só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade e colocando obrigatoriamente uma máscara cirúrgica;
 - A pessoa em isolamento deve evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições;
 - A pessoa em isolamento não deve partilhar a cama com outra pessoa – se possível dormir sozinho;
 - A pessoa em isolamento deve manter distância das outras pessoas presentes – por exemplo, limitar o tempo em que está com pessoas na mesma divisão, manter uma distância de pelo menos 2 metros ou 3 passos de adulto quando estiverem outras pessoas presentes na mesma divisão (sempre que possível);
 - Utilizar, sempre que possível, uma casa de banho diferente dos restantes membros, assim como toalhas e outros utensílios de higiene.
- Caso a pessoa em isolamento necessite de cuidadores, deve limitar o seu número - idealmente a um - sendo que este não deve ser portador de doença crónica ou imunossupressão;
- Cumprir com a etiqueta respiratória (tapar a boca e o nariz com um lenço descartável quando tosse ou espirra), e, de imediato, colocar o lenço no contentor de resíduos;
- Se a pessoa em isolamento for responsável pelo cuidado de um familiar ou coabitante vulnerável ou idoso, deve, sempre que possível, transferir essa responsabilidade provisoriamente, enquanto durar o isolamento;
- Apenas deve frequentar a habitação quem coabitar com a pessoa em isolamento;
- Durante o período de isolamento não devem frequentar a habitação outras pessoas que não residam na mesma;
- Em caso de necessidade de contacto urgente com alguém que não coabite com a pessoa em isolamento, o contacto deve ser efetuado por telefone.
- Proceder à lavagem das mãos de forma regular ao longo do dia e sempre que se justifique;
- A lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos no final;
- Deve evitar-se o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca.
- Não partilhar a utilização de telemóveis, auscultadores ou teclados. Se tal não for possível, os equipamentos devem ser desinfetados antes e depois de cada utilização com produto adequado;
- Não devem ser partilhados pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens, com pessoas que coabitem no domicílio;
- Desinfetar as superfícies (especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos), com produto desinfetante de superfícies, adequado ao material a desinfetar e utilizando-o de acordo com as instruções presentes no rótulo de cada produto.
- Os resíduos (tais como lenços, restos de comida, outro lixo doméstico) produzidos por uma pessoa em isolamento, devem ser colocados um contentor de resíduos

- (caixote do lixo) de abertura não manual com saco de plástico no quarto/sala em que a pessoa se encontra em isolamento;
- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar. O saco de plástico apenas deve ser cheio 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 bem fechado com os resíduos deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que também deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo;
 - Estes sacos de plástico com os resíduos são colocados no contentor coletivo de resíduos indiferenciados (contentor de prédio/rua de lixo doméstico), não devendo ser separados para reciclagem nem colocados no ecoponto;
 - Os contentores de resíduos da habitação devem ser lavados e desinfetados regularmente, utilizando produtos adequados.
 - A temperatura corporal deve ser avaliada e registada duas vezes por dia, mesmo na ausência de sintomas.
 - Se a pessoa em isolamento desenvolver sintomas ou sentir agravamento do seu estado de saúde deve ligar para a linha SNS24 (808 24 24 24) ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112. Se tiver sido fornecido o contacto de um profissional de saúde que acompanha o seu caso, deve usar preferencialmente esta via.
 - A pessoa em isolamento não deve efetuar deslocações ao seu médico assistente e deve realizar um contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação (ex. teleconsulta, prescrição de medicação à distância).
 - Em situações de emergência com necessidade de ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar, o operador da chamada deve ser informado da situação de isolamento.
 - Se um membro do agregado familiar ou coabitante desenvolver sintomas compatíveis com COVID-19 deve ligar de imediato para a linha SNS 24 (808 24 24 24) ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112. Nesse caso, deve informar o operador da chamada que coabita com uma pessoa em situação de isolamento.
 - A Autoridade de Saúde territorialmente competente ou o médico assistente devem ser igualmente contactados para comunicar o aparecimento de sintomas no coabitante.
 - A Autoridade de Saúde da área de residência da pessoa em isolamento ou o clínico que o acompanha emitirão uma declaração atestando a necessidade deste afastamento social. Esta declaração deve ser depois entregue à entidade patronal, que por sua vez a envia para a Segurança Social.
 - Se a pessoa em isolamento for diagnosticada com 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).
 - A Autoridade de Saúde remeterá a digitalização da Declaração emitida para o trabalhador através de correio eletrónico. Esta declaração deve 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 descendente menor de 12 anos, ou com doença incapacitante, ou com doença crónica que necessite de cuidados presenciais, e a pessoa necessitar de 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.
 - Apesar do cumprimento do isolamento, é importante:
 - Manter contacto com amigos e familiares via telefone ou outros meios telemáticos;
 - Procurar informação fidedigna sobre o Coronavírus;
 - Informar as crianças da situação, utilizando linguagem adaptada à idade;
 - Dentro do possível as restantes rotinas devem manter-se intactas, tais como horários de alimentação e de sono;
 - A pessoa em isolamento deve manter uma alimentação mais variada e saudável possível;
 - A pessoa em isolamento pode realizar atividade física em casa.



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

Anexo I. Folheto informativo sobre Período de Isolamento

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO



PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens.



NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas a sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.



MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Se lhe foi recomendado, deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.



MONITORIZA SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes.