

Sobre o isolamento domiciliar de pacientes com Covid-19 ~ Cuidados que gostaríamos que tenham em seus lares ~

O término da sua quarentena está previsto para o dia _____ de _____.

※O Centro de saúde pública (Hokenjyo) irá observar as condições físicas diárias e decidir o término do isolamento domiciliar.

- ❑ Evite sair de casa. Também não será permitido sair de casa para atividades do dia a dia, como para compra de alimentos, artigos de uso diário, jogar o lixo fora, entre outros.
 - ❑ Mesmo dentro de sua residência, não poderá ter contato com quem convive, ou sua família, passe o dia em outro cômodo. Cuide para que o uso do espaço compartilhado com outros moradores seja o mínimo possível. E o encontro com eles, seja o mínimo possível também.
 - ❑ Família ou moradores da mesma residência, meçam também a temperatura, e monitorem suas condições físicas, por favor evitem sair de casa sem necessidade ou urgência.
 - ❑ Não poderá também se encontrar com amigos, nem vizinhos.
- As pessoas que tiveram contato com distância de menos de 1 m por mais de 15 minutos com pessoa infectada, se tornarão “pessoas com contato próximo (comunicantes)” e terão risco de contágio e restrições. Mesmo que seus amigos e vizinhos venham visitar, por favor não os encontre pessoalmente e mantenha a amizade por telefone ou online.

O oxímetro de pulso
Após cancelar o tratamento
médico
●● Devolva-o ao centro
de saúde

~ Como passar o dia na sua residência ~

Observar diariamente a condição de saúde

- Medir a temperatura corporal e o grau de saturação de oxigênio no sangue (SpO2) duas vezes por dia, de manhã e no fim da tarde.
- Apresenta sintomas como: febre, tosse, coriza, obstrução nasal, cansaço e falta de ar? ⇒ Verifique o material de referência anexado, pág. 6 à 8.

Especialmente se tiver sintomas de alta emergência como na página 8 do material de referência, por favor chamar a ambulância (119).

※Ao chamar a ambulância diga por favor que o(a) senhor(a) teve resultado positivo no exame de covid-19 e está em isolamento domiciliar.

Ficar em cômodo separado

Favor ficar em cômodo separado de sua família, ou outros moradores da mesma residência.

Favor fazer as refeições e dormir também em cômodo separado.

Em caso de não conseguir separar um cômodo: quem tem filhos, quando tem poucos cômodos,

mantenha distância acima de 1 m no mínimo e aconselhamos que instale divisória ou cortina.

Quando for dormir, dormir com a cabeça em direção oposta aos demais.

- Favor evitar ao máximo sair do seu quarto. Quanto ao uso dos espaços compartilhados como banheiro, banheira, etc. utilizá-los o mínimo possível. Favor tomar banho por último, depois de seus familiares.

Designar quem estará cuidando da pessoa infectada

- Evitar que as seguintes pessoas cuidem dos infectados com covid-19: pessoas com doenças subjacentes (comorbidades) como: diabetes, doença cardíaca, doença pulmonar, doença renal, quem está com a imunidade baixa e gestantes.

Usar máscara

- Moradores da mesma residência por favor utilizem máscara, também.
- Favor não levar a máscara usada pelo próprio paciente para outros cômodos.
- Na hora de retirar a máscara, favor tocar no elástico ou cordão e não na superfície da mesma.
- Após retirar a máscara, favor lavar as mãos com sabonete, ou desinfetar as mãos com álcool, sem falta.

Lavar as mãos frequentemente

Favor utilizar álcool acima de 70%.

- Lavar as mãos com sabonete frequentemente. Desinfetar com álcool.
Favor não tocar os olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

Ventilar o ambiente

- Favor trocar o ar periodicamente.
Favor ventilar a cada 1 ou 2 horas (durante 5~10 minutos)
- Ventilar os espaços compartilhados e os outros cômodos, deixando as janelas abertas.

Desinfetar os objetos compartilhados que tem contato com as mãos

- Favor passar pano com álcool (acima de 70%) ou água sanitária para uso doméstico diluída, passando depois um pano umedecido com água, na maçaneta da porta, grade de proteção da cama entre outros.

Quanto a água sanitária de uso doméstico, verifique se o material principal é Hipoclorito de sódio e dilua seguindo a orientação de uso. (O critério de concentração é 0.05%, ou seja: se a concentração do produto for 6%, dilua 5ml do mesmo, volume igual a uma tampa de garrafa PET do produto, em 500 ml de água.)

- Limpe o banheiro e lavatório com sabão comum de uso doméstico, e desinfete com desinfetante de uso doméstico, frequentemente.
- Quanto as toalhas, roupas, pratos e talheres, podem ser lavados de modo normal. Não é necessário lavar separadamente os objetos usados pelas pessoas infectadas.
- Não compartilhe os objetos antes de serem limpos. Especialmente, não compartilhe as toalhas no banheiro, no lavatório, na cozinha, etc.



Lavar as roupas, toalhas e roupas de cama sujas

- Quando for lavar as roupas e roupas de cama sujas de fluidos corporais, use luvas e máscara, lave com sabão comum e seque bem. (Há caso de achar o vírus nas fezes.)

Fechar bem o lixo antes de descartar

- Quanto aos lenços de papel, após assoar o nariz coloque rapidamente em saco plástico, e descarte bem fechado.
Logo depois, lavar as mãos com sabão imediatamente. Pode também desinfetar com álcool.

~ Sobre a evacuação em caso de desastre e quando tem risco do mesmo ~

- Consultar com o centro de saúde pública (Hokenjyo) previamente, sobre a evacuação em caso de desastre.
- Por acaso, se houver necessidade de evacuação para abrigo urgentemente, favor apresentar-se como [paciente em isolamento domiciliar].

【Um endereço de contato】

• Posto de enfermagem de visita domiciliar

Durante o dia (8:30~17:15)

TEL

A pessoa responsável

• ●● Um centro de saúde

Durante o dia (8:30~17:15) TEL

• Janela de consulta noturna

À noite (17:15~8:30) TEL