

# COVID-19

ISOLAMENTO DOMICILIAR E  
CONTROLE DO CONTÁGIO EM FAMÍLIA



Hospital  
Universitário

**FMS**  
Fundação Municipal  
de Saúde



Prefeitura de  
**Teresina**



## **Informativo com recomendações sobre as medidas protetivas para evitar o contágio da Covid-19 no ambiente domiciliar**

Trabalho desenvolvido pelo projeto de extensão: Oficina de Projetos (PREXC/UFPI), vinculado ao projeto “Saída responsável do isolamento social: construindo caminhos”, com trabalhos direcionados às ações de enfrentamento à Covid-19, em Teresina. Uma parceria entre UFPI, HU-UFPI, Prefeitura Municipal de Teresina e Fundação Municipal de Saúde.

### **Equipe Oficina de Projetos (UFPI)**

Coordenação: Prof<sup>a</sup> Sandra Selma B. Saraiva e Prof<sup>a</sup> Nayane Áurea S. Costa.

Discentes: Larissa Ribeiro Mesquita, Lucas Mazilli Falcão, Luis Eduardo Carvalho e Marcos Antônio Martins.

### **Arte e produção**

Texto e organização: Sandra Selma B. Saraiva e  
Nayane Áurea S. Costa

Capa e Ilustrações: Larissa Ribeiro Mesquita

Ilustrações Computadorizadas: Lucas Mazilli Falcão

Diagramação e modelagem: Luis Eduardo Carvalho

Imagens tridimensionais: Marcos Antônio Martins



## APRESENTAÇÃO

Em situação de pandemia, como nesta causada pelo novo coronavírus, são importantes alguns cuidados para o **controle do contágio** da doença, a Covid-19 (COVID significa **CO**rona **VI**rus **D**isease - Doença do Coronavírus).

Este informativo tem como objetivo **orientar as pessoas** sobre os cuidados necessários com o ambiente domiciliar para o controle do contágio da Covid-19, de forma ilustrada.



Tá bom, mas vamos começar pelo começo... O que tem logo na entrada?



área de transição

No acesso à residência, a área externa deverá ser considerada contaminada e a área interna deverá ser considerada vulnerável.

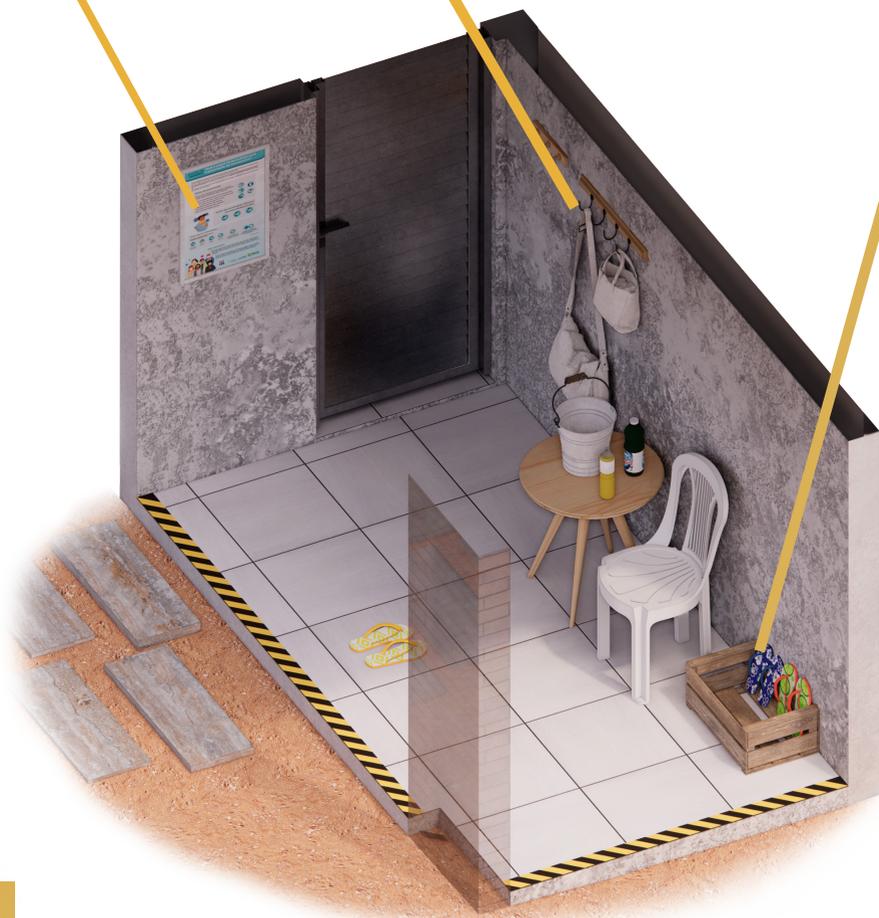
Deve-se escolher **uma única porta de serviço**, para a circulação dos que chegam da rua, e estabelecer uma **área de transição** na entrada, do lado de dentro ou do lado de fora da casa.

Todas as entradas e saídas da residência para a rua deverão ser feitas pela única **porta de serviço**. Na **área de transição**, na entrada da casa, deverão ser colocados alguns móveis que facilitarão as **medidas de proteção** que deverão ser adotadas.

pegar aquela cartilha e colocar na parede, pra todo mundo lembrar o que tem que fazer

aqui a gente bota um cabideiro pra segurar a bolsa, tendeu? e aí uma mesa com álcool em gel... ou se tu não tiver, bota água e sabão

uma cadeira pra sentar e tirar os sapatos, depois já coloca tudo na caixa ao lado



## Mas o que é essa tal “área de transição?”

No acesso à residência, a **área de transição** deverá ser demarcada (preferencialmente com uma fita adesiva no chão, em cor contrastante com o piso) e o mobiliário de apoio para higienização dentro da área de transição.

A **área de transição** delimita o espaço entre a **área suja** e a **área limpa** da casa e nela devem ficar todos os objetos possivelmente contaminados no momento da chegada, até que sejam limpos.



## É o que eu vou botar lá?



### Lista de materiais

- pano de chão umedecido com água sanitária diluída em água na proporção correta<sup>1</sup>
- banco ou cadeira
- caixa para sapatos
- porta bolsas
- porta-chaves
- mesinha ou banco com material de higienização (álcool gel e álcool líquido 70%, papel toalha ou papel higiênico)
- se não houver álcool, use uma bacia com água e sabão

<sup>1</sup> A diluição correta é de 1 medida de água sanitária para 3 medidas de água potável. A solução deve ser mantida em recipiente não transparente para não perder suas propriedades quando exposta à luz. A solução deve ser descartada a cada 24h.

## Tendi... aí eu estou chegando em casa, o que eu devo fazer?



No momento da chegada em casa, a limpeza e desinfecção dos objetos deve ser feita dentro da **área de transição**, antes de passarem para a **área limpa** da casa.

- 1** Limpe os sapatos no pano umedecido da entrada;
- 2** Pendure a bolsa e as chaves no local indicado;
- 3** Sente-se, retire os sapatos e coloque-os dentro da caixa;
- 4** Limpe as mãos com o álcool gel ou água e sabão;
- 5** Limpe celular, chaves e quaisquer outros objetos trazidos da rua com álcool 70% usando o papel toalha ou papel higiênico;
- 6** Se possível, retire a roupa ou parte dela e coloque-as em saco separado para serem lavadas ou;
- 7** Guarde-a sempre no mesmo lugar e só volte a vesti-las quando for sair novamente, nunca as use em casa;
- 8** Se dirija à pia mais próxima e lave as mãos com sabão.



**Me diz uma coisa... e se lá em casa já tiver alguém infectado ou com suspeita de infecção?**

Nas situações onde houver moradores com **suspeita de infecção** pela **Covid-19** ou já com diagnóstico positivo de contaminação, deverão ser tomadas todas as **medidas de proteção** anteriores e mais as seguintes:

A primeira orientação é destinar um quarto e um banheiro para uso exclusivo da **pessoa infectada** ou com **suspeita de infecção**.

O cômodo com o paciente isolado deve ficar todo o tempo com a porta fechada. Mas é necessário manter a janela aberta para ter ventilação e entrada de luz solar.

Será criada uma nova **área de transição** na entrada do cômodo, com mobiliário semelhante ao usado na sala e os mesmos procedimentos de limpeza na entrada e na saída do quarto.

## Bacana, e o que mais?

Usar máscara em ambientes compartilhados, não dividir itens pessoais e desinfetar áreas comuns, são alguns dos cuidados que se deve ter sempre.

A **peessoa infectada** ou com **suspeita de infecção** tem de trocar a própria roupa de cama e recolher o próprio lixo, embalar e levar para o local de descarte. As roupas pessoais e de cama devem ser lavadas separadas dos outros moradores da casa.

Todos os materiais dentro da área isolada do paciente devem ser considerados contaminados.



## **Tô anotando tudo, mas vem cá: lá em casa só tem um banheiro... como a gente faz?**

Quando o banheiro é compartilhado, a **pessoa infectada** ou **suspeita de infecção** deve desinfetar todas as superfícies antes de deixar o banheiro: torneiras, vaso sanitário, descarga, box, interruptores e maçanetas, com álcool 70% ou em solução de água sanitária diluída em água potável.

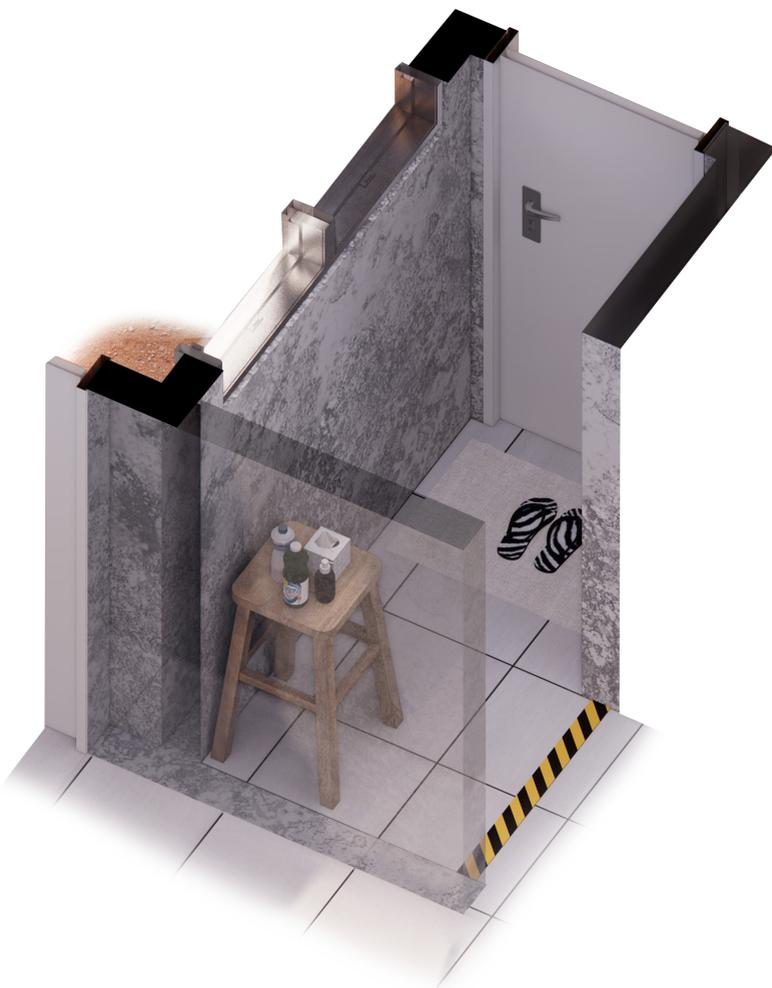


**então é assim que a entrada do vai banheiro ficar, né...**



**Ah, minino, é aquela mesma mistura de antes?**

Sim. Mas lembrando: a diluição correta é de 1 medida de água sanitária para 3 medidas de água potável. A solução deve ser mantida em recipiente não transparente para não perder suas propriedades quando exposta à luz. A solução deve ser descartada a cada 24h.



Objetos que antes eram compartilhados como creme dental, sabonetes e toalhas, devem passar a ser individuais. Todos os objetos da **pessoa infectada** ou **suspeita de infecção** devem ser guardados separados dos demais.

Será criada **área de transição** na entrada do banheiro com mobiliário de apoio para o material de limpeza das superfícies e das pessoas.

## **Então, nesse caso, a gente vai ter quantas dessas áreas dentro de casa?**

A quantidade de áreas de transição varia conforme a quantidade de cômodos e de pessoas na casa. Para essa cartilha, usamos uma casa popular, conforme a apresentada na página ao lado.

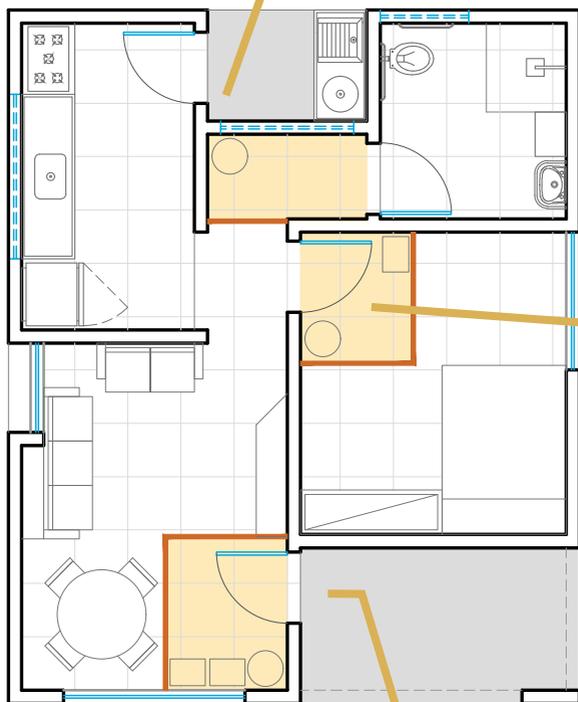
As partes em laranja marcam onde ficam as áreas de transição dentro da residência. Sempre importante lembrar a recomendação de usar uma única entrada para o acesso de todas as pessoas à casa, exceto quando se fizer necessário usar a pia da área de serviço, por exemplo.

## **Ah bom... tô vendo aqui que elas nem pegam tanto espaço, né? Tem uma medida, tipo assim, exata para seguir?**

O tamanho do espaço para cada área pode variar conforme o mobiliário disponível, mas é importante que tudo caiba dentro da faixa delimitada pela fita adesiva, incluindo os bancos, mesas, caixas e cabideiros, por exemplo.

a área de serviço pode ser usada como acesso secundário, se necessário

área de transição no quarto da pessoa infectada ou suspeita de infecção por covid



porta de acesso

## ***Peraí! Lá em casa tá sem álcool em gel! O que eu faço?***

Caso não possua álcool para a desinfecção no momento que chegar em casa, substitua-o por uma bacia ou balde de água colocado sobre o banco e sabão para uma primeira lavagem das mãos, e em seguida descarte a água utilizada.



Outra sugestão é, se houver uma segunda porta de acesso à residência, e próximo a ela houver uma pia, lavanderia ou torneira para promover a lavagem das mãos antes de entrar na residência, use-a como porta de serviço para a entrada em casa, sempre que chegar da rua.

## Rapaz, aproveita que já tá aqui e me explica como é que eu misturo essa água...

### 1 Diluição de Água Sanitária para uso em superfícies e pisos:

- Encha um copo descartável de 250 ml de água sanitária.
- Coloque em uma garrafa de plástico de 1 litro (de preferência uma que não seja transparente) e acrescente água potável para completar a mistura - 1 parte de água sanitária para 3 partes de água.
- Não deve ser exposto ao sol ou ao calor, pois pode perder seu potencial de desinfecção.
- Recomenda-se a utilização imediata depois de pronta.
- A solução **não deve ser misturada com outros produtos**, pois a água sanitária reage violentamente com outras substâncias químicas.
- A aplicação da solução sobre superfícies metálicas pode levar à oxidação.

### 2 Diluição de Água Sanitária para uso nas mãos:

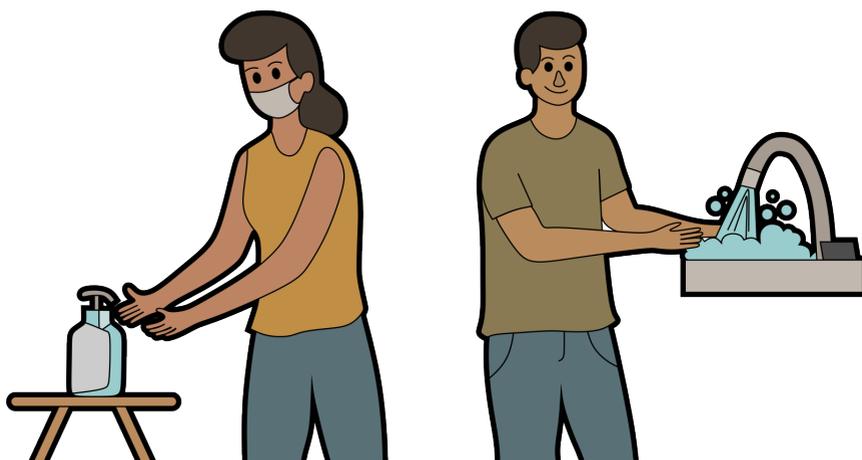
- Use 25 ml de água sanitária (o equivalente um copinho descartável para café)
- Adicione em uma garrafa de plástico de 1 litro (de preferência uma que não seja transparente) e acrescente água potável para completar a mistura até encher a garrafa. Agite para misturar bem.
- Não deve ser exposto ao sol ou ao calor, pois pode perder seu potencial de desinfecção.
- Esta solução, por ser oxidante, só é recomendada quando não se tem disponível o álcool 70% ou água e sabão.



## **Tudo certo, valeu! E tem outras recomendações pra todo mundo seguir?**

- Evite levar as mãos à boca, nariz, olhos e cabelos antes de serem lavadas.
- Procure manter todas as janelas da casa abertas.
- Tenha pelo menos duas máscaras e mantenha-as sempre lavadas. Guarde-as em um saco limpo para estar sempre à disposição.
- Faça a desinfecção dos interruptores e maçanetas da casa todos os dias.
- Mantenha afastamento mínimo de 1 m (um metro) das pessoas da família que estiverem infectadas ou com suspeita de infecção.
- Não compartilhe objetos pessoais.
- Lave sempre as mãos!

**Ah, valeu mesmo viu!! Vou já lavar as mãos e explicar pro pessoal lá de casa.**



## Referências consultadas

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS - ABNT. NBR 9050/2015: Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. Rio de Janeiro, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolos e orientações sobre o isolamento domiciliar. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202002/12090034-coronavirus-isolamento-domiciliar-1.pdf>. Acesso em: 12 de maio de 2020.

PARANÁ. Governo do Estado do Paraná. Guia do Isolamento Domiciliar / Coronavírus. Disponível em: <http://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha/Pagina/GUIA-DO-ISOLAMENTO-DOMICILIAR>. Acesso em: 3 de maio de 2020.

REIS, Fábio. Orientação sobre uso de água sanitária no combate ao coronavírus, 2020. Disponível em: <https://pfarma.com.br/coronavirus/5355-agua-sanitaria.html>. Acesso em: 18 de maio de 2020.

