

## **GUIA DE PRÁTICAS E HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES COM PESSOA SUSPEITA OU INFECTADO POR COVID-19**

De acordo com as recomendações do Ministério da Saúde aconselha-se o isolamento domiciliar para casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus e para viajantes que cheguem ao Brasil vindos do exterior a menos de duas semanas.

### **Instruções gerais:**

- ✓ Manter todas as portas e janelas possíveis da casa abertas para que haja fonte de ventilação natural e entrada de luz solar, exceto a porta do quarto onde permanecer a pessoa em isolamento;
- ✓ Permanecer com ventiladores ligados para potencializar a circulação do ar;
- ✓ Estimular a higienização das mãos com água e sabonete líquido e/ou preparações alcoólicas, provendo, conforme as possibilidades, lavatório/pia com dispensador de sabonete líquido, suporte com papel toalha, lixeira com tampa com acionamento por pedal e dispensadores com preparações alcoólicas para as mãos (álcool gel);
- ✓ Separar os objetos pessoais e utensílios de alimentação que anteriormente ao isolamento eram compartilhados devem ser de uso exclusivo, tais como pasta de dentes, sabonetes, escovas de cabelo, pratos, copos e talheres;
- ✓ Priorizar toalhas e lenços de papel descartáveis, evitando o uso de toalhas e panos de uso coletivo;
- ✓ Disponibilizar álcool em gel 70% e lenços de papel descartáveis para tocar em superfícies e utensílios de uso comum, evitando a recontaminação destes objetos;
- ✓ É aconselhável não utilizar adornos (anéis, pulseiras, relógios, colares, piercing, brincos) durante o período de isolamento e manter os cabelos presos e unhas aparadas, evitando locais que propiciem o acúmulo e disseminação viral;
- ✓ Sempre possível, a recomendação é que qualquer pessoa mantenha 2 metros de distância da pessoa infectada ou suspeita;

- ✓ Limpar, com uma mistura de 1:1 de água e álcool, regularmente os telefones fixos, celulares, computadores e tablets. Logo após proceder a higienização completa das mãos com água, sabão e aplicação de álcool gel;
- ✓ Destinar um quarto e banheiro exclusivo para o suspeito ou infectado.
- ✓ Em situações em que o domicílio não tenha mais de um quarto e/ou mais de um banheiro, a recomendação é deixar o quarto exclusivamente para a pessoa em isolamento, orientando que a(as) pessoa(as) sem sintomas durma na sala;
- ✓ Nos casos de residências que contem somente com salas compartilhadas ou com apenas um cômodo, aconselha-se que as pessoas saudáveis procurem a casa de algum parente ou amigo. Pessoas em isolamento e pessoas sem a doença não podem compartilhar os mesmos ambientes e móveis, pois os cuidados de higienização não impede a transmissão, apenas diminui a possibilidade;
- ✓ A pessoa em isolamento deve trocar a própria roupa de cama. Se houver secreções na roupa de cama, ela deve embalar em um saco plástico antes de levar à máquina de lavar ou ao tanque;
- ✓ Manter uma lixeira ao lado da cama, com saco plástico, para descartar o seu lixo. Quando o recipiente estiver cheio, o próprio isolado deve fechar o saco e logo após despejar em lixeiras comuns, seja da casa, da rua ou do prédio;
- ✓ Em situações onde o compartilhamento de banheiro é inevitável, o paciente em isolamento precisa desinfetar todas as superfícies usadas por ele: tais como, vaso sanitário, interruptores, maçaneta, descarga, box e regulador de temperatura do chuveiro. Também é necessário tirar a escova de dente da pessoa infectada ou com suspeita de infecção do mesmo recipiente das demais;
- ✓ Quando estão dividindo cômodo, pessoas infectadas precisam estar com um lenço de papel ou papel higiênico que cubra o nariz e a boca em caso de tosse e espirro. Se as pessoas não tiverem esse lenço, precisam tossir e espirrar no antebraço e lavar os braços e as mãos imediatamente;

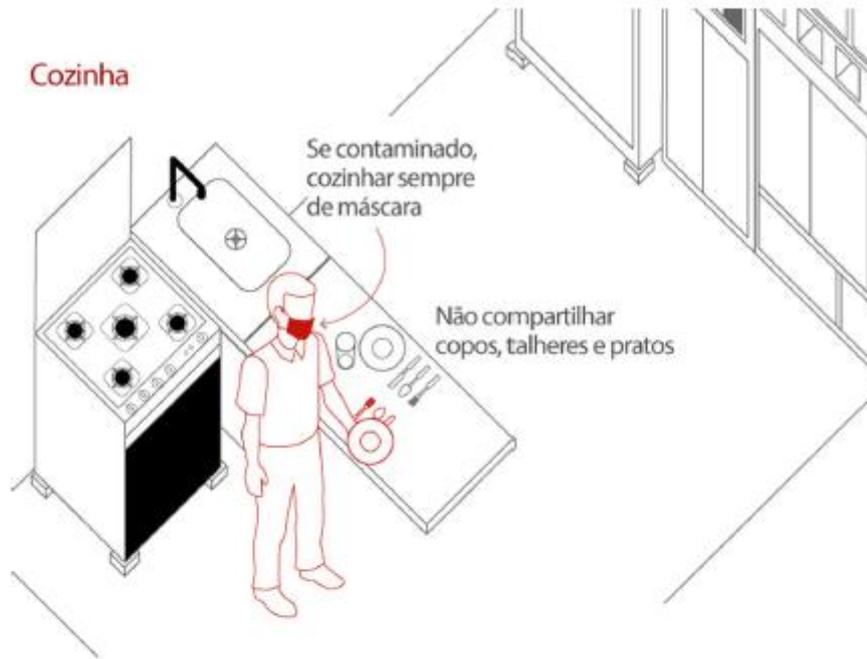
- ✓ Nesses ambientes compartilhados, a pessoa infectada precisa estar o tempo todo com máscara;
- ✓ Recomenda-se que as pessoas em isolamento nunca passem o dia inteiro no mesmo cômodo em que ficam as não infectadas.

### **Instruções de higienização:**

1. Toda a pessoa envolvida na limpeza e higienização da casa deve utilizar calças e camisas de tecido resistente, avental, máscara, sapatos fechados e luvas grossas de cano médio;
2. Utilizar a varredura úmida, que pode ser realizada com mops ou rodo e panos de limpeza de pisos. Nunca varrer superfícies a seco, pois esse ato favorece a dispersão de microrganismos que são veiculados pelas partículas de pó;
3. A limpeza dos ambientes em geral deve ser diária. Em locais com entrada e/ou circulação de pessoas em isolamento esta limpeza deve ser no mínimo nos 2 turnos;
4. Limpar e higienizar locais, superfícies e objetos tocados com frequência como portas, maçanetas, corrimãos, banheiros, pias, torneiras um maior número de vezes possível, tendo em vista que o vírus permanece ativo e infectante por longos períodos em algumas superfícies: plástico (5 dias), papel (4 a 5 dias), vidros e madeira (4 dias), inox (2 dias), alumínio (2 a 8 h);
5. A utilização de produtos de limpeza desinfetantes de fácil acesso é eficaz na eliminação do vírus. Para a limpeza de pisos e superfícies, utilizar a combinação de água e sabão/detergente com álcool 70% ou água sanitária;
6. Manter à disposição lixeiras específicas com tampas fechadas e usar saco hermeticamente para o lixo infectante, oriundo das higienizações (luvas, papel e toalhas descartáveis) e do uso pessoal (lenços nasais, papel higiênico e toalhas de papel). O armazenamento e descarte destes resíduos devem seguir as normas e diretrizes adequadas;

**Figura 1: Infográfico de práticas de prevenções para evitar a transmissão domiciliar do COVID-19.**

## Cozinha

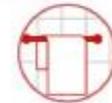


## Quarto de isolamento

Manter janelas abertas para circulação de ar e entrada de luz solar



## Banheiro



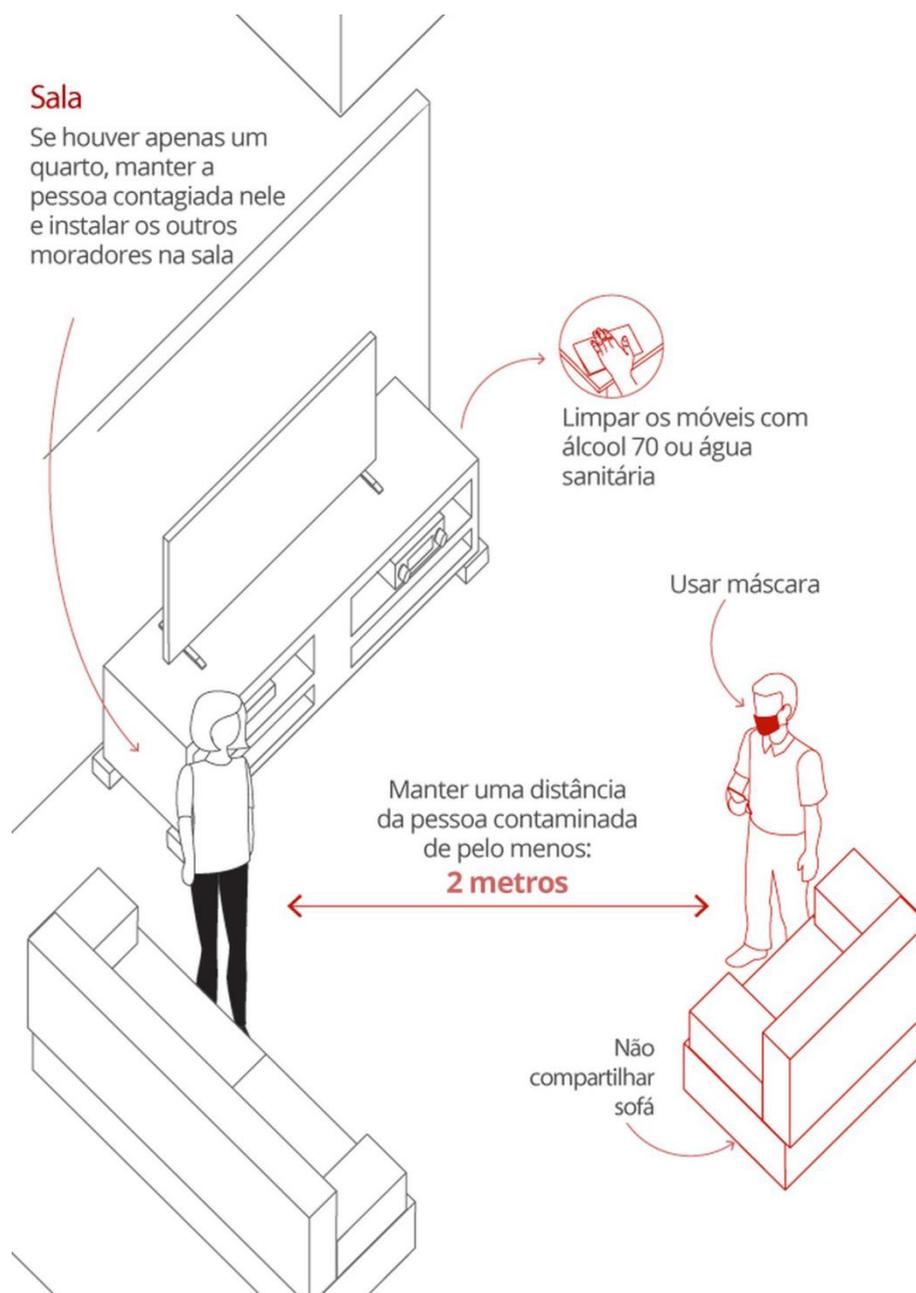
Não compartilhar objetos como toalhas de corpo e rosto



Usar preferencialmente sabonete líquido



Após usar o banheiro, é preciso



**Figura 2: Infográfico de práticas de prevenções para evitar a transmissão domiciliar do COVID-19.**



**1.**  
Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas



**2.**  
Usar álcool 70 para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos, nariz e boca



**3.**  
Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do cotovelo



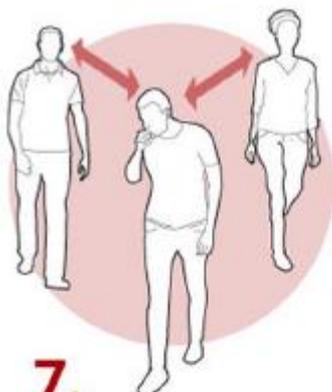
**4.**  
Evitar multidões



**5.**  
Usar máscara caso apresente sintomas



**6.**  
Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos



**7.** Manter a distância de um metro de pessoas espirrando ou tossindo



**8.** Limpar com álcool objetos tocados frequentemente



**9.** Evitar cumprimentar com beijos no rosto, apertando as mãos ou abraçando



**10.** Evitar sair de casa, caso apresente algum sintoma da gripe



**11.** Utilizar lenço descartável quando estiver com nariz escorrendo



**12.** Se informar sobre os métodos de prevenção e passar informações corretas

Fonte: OMS, Ho Yeh Li, da Faculdade de Medicina da USP, e Rosana Richtmann, do Instituto Emílio Ribas