



CENTRALMED

INFEÇÃO POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

ISOLAMENTO E QUARENTENA

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Isolamento e Quarentena

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), estão a ser desenvolvidas medidas de Saúde Pública de acordo com a fase de resposta à propagação do vírus.

A diferença entre a quarentena e o isolamento parte do estado de doença do indivíduo que se quer em afastamento social.

Qual a diferença entre quarentena e isolamento?

Tanto a quarentena como o isolamento, são medidas de afastamento social em Saúde Pública. São utilizadas em resposta a uma epidemia e pretendem proteger a população pela quebra da cadeia de transmissão entre indivíduos.

Quarentena	Isolamento
<ul style="list-style-type: none">• Utilizada em indivíduos que se pressupõem saudáveis, mas que possam ter estado em contacto com um doente confirmadamente infeccioso	<ul style="list-style-type: none">• Medida utilizada em indivíduos doentes, para que através do afastamento social, não contagiem outros cidadãos

Tab. 1 – Diferença entre quarentena e isolamento

Quando se deve fazer quarentena ou isolamento?

A quarentena ou isolamento podem ser indicadas nas seguintes situações:

- Se tiver tido contacto com um caso confirmado de COVID-19 e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde;
- Se tiver sido diagnosticado com COVID-19 e o médico assistente ter considerado que a situação clínica não necessita de internamento.

O tempo que se deve permanecer em quarentena ou isolamento é indicado pela Autoridade de Saúde ou pelo médico que está a fazer o acompanhamento.

Monitorização dos sintomas

Durante o período de quarentena ou isolamento deve existir uma auto-monitorização diária:

Medição da temperatura corporal duas vezes ao dia, registando o valor e hora de medição	Verificação de tosse ou dificuldade em respirar
--	--

Tab.2 – Auto-monitorização diária

O que fazer se os sintomas se desenvolvem ou agravam?

Devem ter-se especial atenção aos seguintes sintomas:

- Reaparecimento, agravamento ou persistência da febre;
- Dificuldade respiratória ou falta de ar;
- Fadiga intensa ou anormal;

Tendo sido fornecido o contacto de um profissional de saúde que está a fazer o acompanhamento do caso, essa será a via preferencial. Não sendo possível essa via, contactar a linha SNS24 (808 24 24 24), ou se a gravidade assim o justificar, o 112. Nos casos em que for necessária a ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar, deve ser informado o operador da chamada da situação de quarentena ou doença.

O que fazer se um membro do agregado familiar desenvolver sintomas?

Se um membro do agregado familiar ou coabitante desenvolver sintomas compatíveis com COVID-19 (febre, tosse ou dificuldade respiratória), deve ligar de imediato para a Linha SNS24 (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 quarentena ou doença. De seguida deve ligar para a Autoridade de Saúde para comunicar o aparecimento de sintomas no coabitante.

Como se procede à justificação de faltas à entidade patronal?

A medida de quarentena ou isolamento deve ser decretada pela Autoridade de Saúde ou pelo médico assistente, e, nessa medida, serão estes a emitir 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 tiver 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).

Se foi determinada a quarentena pela Autoridade de Saúde, esta emitirá uma declaração que justificará a necessidade de afastamento social.

A Autoridade de Saúde remeterá a digitalização da Declaração para o trabalhador através de correio eletrónico. Esta declaração deve ser entregue por via eletrónica à entidade empregadora, no prazo de 5 dias. A entidade empregadora deverá remeter, através da Segurança Social Direta, a digitalização da Declaração emitida pela Autoridade de Saúde e o seguinte formulário (Anexo II do Despacho n.º 3103-A/2020 de 09 de março):

ANEXO II

Listagem de trabalhadores/alunos em situação de isolamento

Despacho n.º 2875-A/2020, de 3 de março

..... (nome da entidade empregadora), com o NIPC/NIF certifica que ficam sujeitos a isolamento, como medida de contenção, conforme declarado pela autoridade de saúde, nos termos do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 82/2009, de 2 de abril, na redação atual:

Número de identificação civil	Número de identificação de segurança social	Nome completo	Data de nascimento (ano, mês, dia)
			/ /
			/ /
			/ /
			/ /
			/ /
			/ /
			/ /

(*) Aplicação do Despacho n.º ___/2020, de ___ de março.

Data: .../.../...

(Assinatura da entidade empregadora/estabelecimento de ensino)

O que fazer durante o período de quarentena/isolamento?

- Permanecer em casa;
- Solicitar que sejam entregues à porta de casa os bens essenciais que necessite. A pessoa que efetuar a entrega não deve entrar em casa.

Partilha de habitação com outras pessoas

Se possível, as pessoas que partilham a habitação deverão ficar noutra alojamento. Se tal não for possível, devem ser tomadas medidas preventivas:

- A pessoa em isolamento/quarentena deve permanecer isolado numa divisão, com boa ventilação, janela para o exterior e sempre com a porta fechada;
- Só deve sair da divisão se a urgência o justificar e sempre de máscara descartável colocada;
- Não partilhar a cama com outra pessoa;
- Sempre que houver necessidade de estar com outras pessoas na mesma divisão, manter a distância de 2 metros e reduzir ao máximo o tempo em que tal ocorre;
- Deve utilizar uma casa de banho diferente das outras pessoas. Se tal não for possível, a casa de banho deve ser minuciosamente lavada e desinfetada após a sua utilização, usando um produto de limpeza misto que contenha detergente e desinfetante na sua composição. Devem ser lavadas as superfícies na seguinte ordem: torneiras, lavatórios e ralos, mobiliário, banheira ou chuveiro, sanita e bidé;

Proteção dos coabitantes e cuidadores

- Verificar a necessidade de cuidadores. Se tal for realmente necessário, deverá ser apenas um e não portador de doença crónica ou imunodepressão;
- Manter todas as regras de etiqueta respiratória e distanciamento social para com o coabitante/cuidador;
- Se a pessoa em quarentena/isolamento for cuidador de um familiar ou coabitante vulnerável ou idoso, deve transferir essa responsabilidade para outra pessoa, enquanto durar a quarentena/isolamento;

Visitas em casa

- Apenas deve frequentar a habitação quem coabitar com a pessoa em quarentena ou isolamento;
- Durante o período de quarentena ou isolamento não devem frequentar a habitação outras pessoas que não residam na mesma;

Partilha de instrumentos, utensílios, alimentos e itens domésticos

- Não devem ser partilhados telemóveis, auscultadores ou teclados. Caso seja impreterível a sua utilização, desinfetar os equipamentos antes e após utilização;
- Não beber por pacotes ou garrafas, nem partilhar alimentos ou embalagens cujo interior é manipulado com as mãos;
- Não devem ser partilhados copos, pratos, talheres, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens;

- Em situações em que a pessoa com suspeita de infeção está a aguardar o resultado de análise por COVID-19, após utilização de roupa, lençóis e toalhas, estes devem ser colocados num saco de plástico devidamente identificado, até saber o resultado de teste;
- A roupa, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60°), utilizando detergente de máquina. Se possível, utilizar máquina de secar a roupa e ferro na maior temperatura permitidas pelas roupas em questão.
- Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas, com água e sabão, pelo menos durante 20 segundos, secando bem as mãos no final; Evitar sacudir a roupa de cama, enrolando-a de dentro para fora (fazer um “embrulho”);

Como proceder à limpeza e desinfeção de superfícies?

- Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (ex: avental de plástico descartável), para a limpeza e desinfeção das superfícies;
- As mãos devem ser lavadas antes e após a colocação das luvas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção de zonas comuns de contacto: maçanetas de portas, puxadores, corrimãos, interruptores de luz, comandos de TV e outros objetos;
- A limpeza e desinfeção deve ser efetuada da seguinte forma:
 - Lavar primeiro com água e detergente;
 - Aplicar lixívia diluída na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água;
 - Deixar atuar durante 10 minutos;
 - Enxaguar com água quente e deixar secar ao ar;
- Mobiliário e equipamentos: poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou álcool a 70°;
- Na cozinha, não esquecer de desinfetar armários, bancadas, mesas e cadeiras, puxadores de portas e de armários, não esquecendo a torneira, o lavatório e o ralo;
- Se houver presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:
 - Absorver os líquidos com papel absorvente;
 - Aplicar lixívia diluída na proporção de uma medida de lixívia para 9 medidas iguais de água (usar máscara na diluição e aplicação da lixívia);
 - Deixar atuar durante 10 minutos;
 - Passar o local com água e detergente;
 - Enxaguar com água quente;
 - Deixar secar ao ar e abrir as janelas para a ventilação do espaço.

Que cuidados se devem ter com os resíduos?

Os resíduos (tais como lenços, restos de comida, outro lixo doméstico) produzidos por uma pessoa em quarentena ou em isolamento, devem merecer cuidados especiais, assim como os resíduos produzidos por os coabitantes:

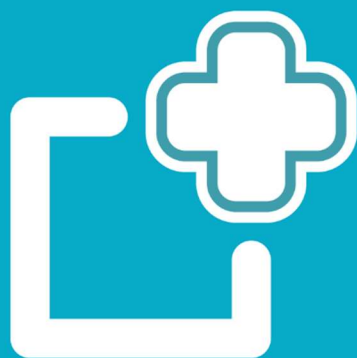
- Deve ser colocado um contentor de resíduos de abertura não manual com saco de plástico no quarto/sala em que a pessoa se encontra em quarentena ou isolamento;
- Todos os resíduos produzidos pela pessoa em quarentena ou isolamento devem ser colocados exclusivamente no contentor de resíduos de abertura não manual com saco de plástico que se encontra no quarto/sala em que a pessoa está;
- Colocar sempre luvas de uso único quando houver manipulação destes resíduos;
- 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;
- Após retirar as luvas enrolando-as no sentido de dentro para fora fazendo um “embrulho”, sem tocar na parte de fora e de as colocar no (novo) saco de plástico para os resíduos, deve proceder à lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem;
- Os sacos de plástico com os resíduos devem ser descartados com o máximo cuidado para prevenção de contaminação, nunca encostando o saco à roupa ou ao corpo. Estes sacos de plástico devem ser colocados no contentor de resíduos indiferenciado, não devendo ser separados para reciclagem nem colocados no ecoponto;
- Lavar sempre as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem, após qualquer manuseamento dos sacos e dos contentores de resíduos;
- Os contentores de resíduos da habitação devem ser lavados e desinfetados regularmente;
- Os resíduos produzidos pelos coabitantes da pessoa em quarentena/isolamento devem seguir os mesmos procedimentos, mas colocando-os noutra contentor de resíduos;

Fontes:

- Orientação nº 010/2020, DGS;
- Orientação nº 006/2020, DGS;
- Despacho nº 3103-A/2020 de 09 de março;

Serviços Clínicos

17.março.2020



CENTRALMED



SAÚDE
DO TRABALHO



SEGURANÇA
NO TRABALHO



SEGURANÇA
ALIMENTAR



FORMAÇÃO

geral@centralmed.pt | 213 193 730 | Av. das Forças Armadas, 4 5LJ | 1600-082 Lisboa

www.centralmed.pt



[/company/grupo-centralmed](https://www.linkedin.com/company/grupo-centralmed)



[/Centralmed.pt](https://www.facebook.com/Centralmed.pt)