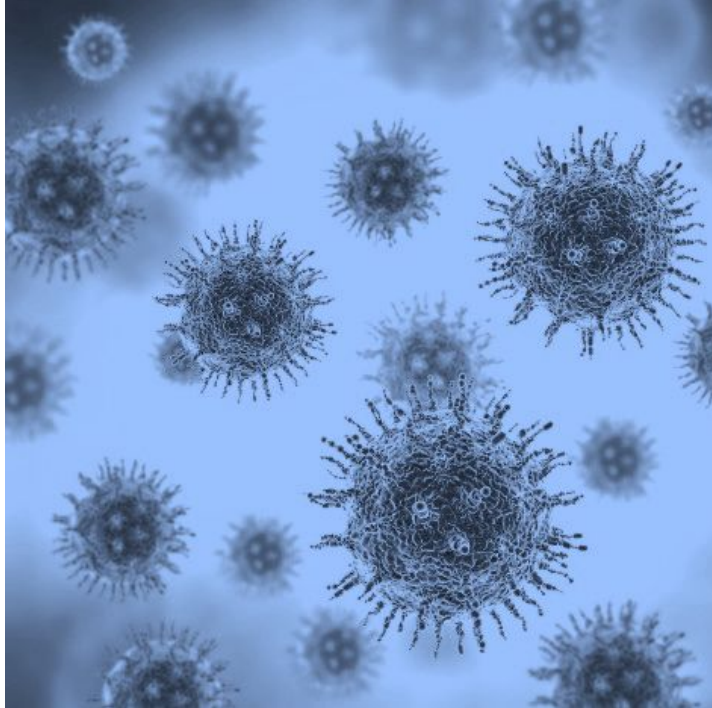
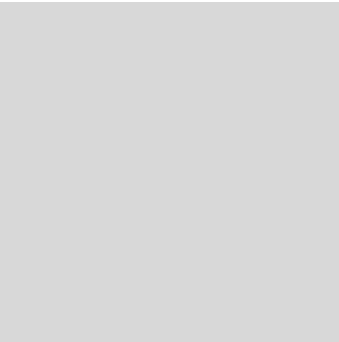


CORONAVÍRUS

A stylized blue coronavirus particle with a circular center and numerous spikes of varying lengths radiating outwards, positioned over the letter 'O' in the word 'CORONAVÍRUS'.

Orientações para
Isolamento Domiciliar

COVID-19



Março de 2020

Orientações para o isolamento domiciliar

Seguimos enfrentando a situação de pandemia mundial pela COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus.

Por isso, prezando pelo bem-estar de **nosso condomínio** e antecipando qualquer cenário de risco, a Laureate Brasil já vem adotando e passará a aplicar algumas ações importantes para contribuir com a mitigação do avanço da COVID-19.

É muito importante que toda a nossa comunidade esteja comprometida com **os protocolos de prevenção**, que são as medidas mais eficazes para evitar a transmissão da COVID-19. **Reforcem com as suas equipes essas medidas de prevenção.**

Estou em isolamento domiciliar, o que devo fazer para me prevenir?

- Evite contato com olhos, nariz e boca antes de lavar as mãos.
- Mantenha, sempre que possível, as janelas e portas abertas.
- Siga as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros.
- Lave suas mãos com água e sabão, por pelo menos 40 a 60 segundos, ou higienize com álcool 70% frequentemente.
- Lave sempre as mãos após sair do banheiro, antes de comer, depois de tossir ou espirrar.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como pratos, copos e talheres.
- Evite a prática de cumprimentar com aperto de mãos, abraços ou beijos.
- Saia somente de casa para realizar o essencial, e, preferencialmente, que seja uma pessoa da família que não faça parte do grupo de risco.
- Mantenha a higiene da residência, dando atenção as superfícies e áreas de contatos, como maçanetas, puxadores, portas e janelas, etc. Utilize álcool 70% ou faça uma solução de 20ml de água sanitária por litro de água para a limpeza dos locais.
- Intensifique a frequência de limpeza dos computadores, teclados e celulares com lenço umedecido em álcool em gel 70% ou desinfetantes
- Não compre exageradamente, realize um compra suficiente para não ter que sair com frequência.
- Siga sempre também as orientações sobre contenção e prevenção da **COVID-19**, do Ministério da Saúde.



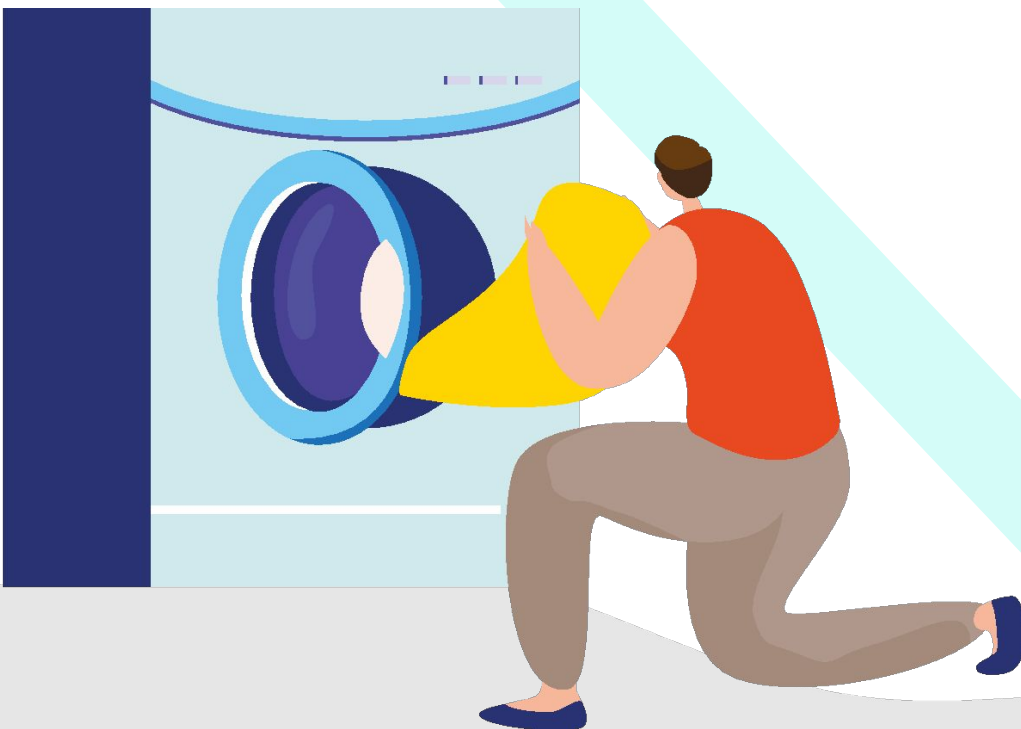
Caso eu precise sair, como devo proceder?

- Não toque as mãos no rosto.
 - Higienize as mãos com álcool em gel sempre que tocar em algo.
 - Mantenha, ao menos, 2 metros de distância de outras pessoas.
 - Utilize lenços descartáveis para protegê-lo ao tocar nas superfícies.
 - Não cumprimente as pessoas com as mãos ou abraços.
 - Utilize roupas calças e roupas de manga comprida e calce sapatos fechados.
 - Mantenha os cabelos presos e não utilize acessórios, como brincos, correntes, anéis e alianças.
 - Evite utilizar o transporte coletivo.
-
- Priorize o uso do cartão para pagamento, mas se utilizar dinheiro, higienize as mãos em seguida.
 - Caso esteja com algum sintoma de gripe e resfriado, não saia de casa. Mas, se for necessário, mantenha a etiqueta respiratória, utilizando a máscara cirúrgica, tossindo ou espirrando nos cotovelos e mantenha as mãos higienizadas com álcool em gel. Se utilizar lenço descartável, jogue-o em um saco plástico separadamente.



Ao retornar para a minha residência, como devo proceder?

- Não toque em nada antes de se higienizar.
- Logo na entrada, deixe seus sapatos (não circule com os sapatos na residência).
- Tire toda a roupa, deixe um saco plástico e lave em seguida. Evite sacudir as roupas e higienize as mãos e antebraços após tocar nas peças.
- Preferencialmente tome um banho, mas, caso não possa, lave com água e sabão todas as partes externas.
- Higienize todos os itens externos, como seus pertences e compras realizadas.
- Não é possível fazer uma desinfecção total, mas a proposta é reduzir o risco.



E quais são os cuidados com os PETS?

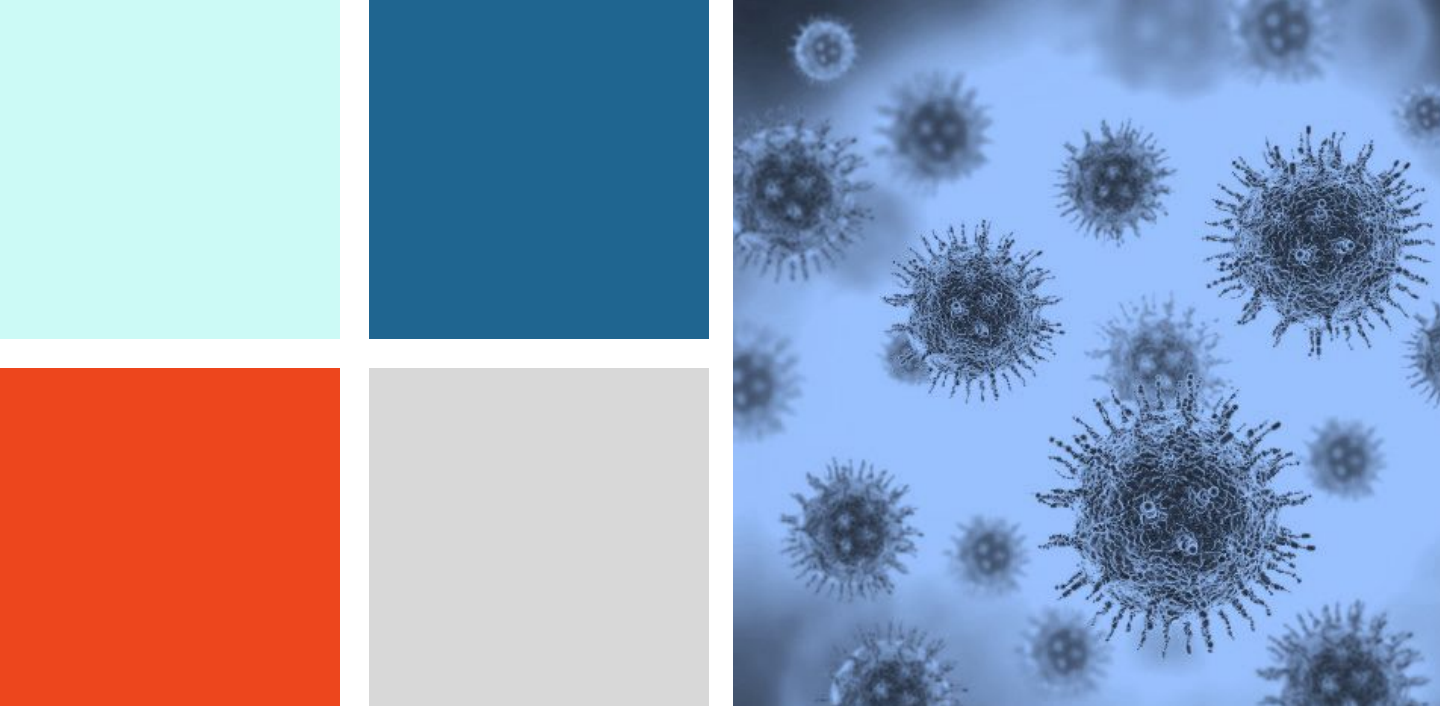
- Se for necessário circular externamente, seja breve e manter distanciamento de outras pessoas.
- Evitar que o animal toque em superfícies.
- Higienizar as patas assim que retornar para a residência.



Caso tenha um paciente em isolamento domiciliar por conta suspeita ou confirmação de COVID-19, o que devo fazer?

- Ser mais frequente na lavagem de mãos de maneira frequente, com água e sabão ou álcool gel.
- Dormir em ambientes separados.
- Use máscara de proteção no paciente e no cuidador caso tenha necessidade de aproximação.
- Se isolar em um dos cômodos (não permitir que o paciente utilize áreas comuns, exceto banheiro) e manter a porta fechada
- Caso não tenha um banheiro exclusivo, o paciente deverá ser o último a utilizar o banheiro e higienizar as áreas de contato, com água e sabão ou água sanitária.
- Não compartilhar utensílios.
- Para roupas de cama e banho, o paciente deverá fazer a troca e deixar em sacos plásticas para que outra pessoa lave.
- Ao lavar as roupas, evite sacudir e higienize as mãos e antebraços após tocar nas peças.
- Intensifique a frequência de limpeza dos computadores, teclados e celulares com lenço umedecido em álcool em gel 70% ou desinfetantes.





CORONAVÍRUS

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Informações sobre o Coronavírus – COVID-19. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

MATOS, Thais. Guia do isolamento domiciliar: como preparar sua casa para conviver com suspeitos de infecção por coronavírus. **G1**. São Paulo, 17, março, 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/17/guia-do-isolamento-domiciliar-como-preparar-sua-casa-para-conviver-com-suspeitos-de-infeccao-por-coronavirus.ghtml>