

Testei positivo para Covid-19: o que fazer?

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias. Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Em caso de **diagnóstico positivo** para COVID-19, siga as seguintes **recomendações**:

- Fique em isolamento domiciliar (quarto individualizado e bem ventilado).
- Utilize máscara o tempo todo, preferencialmente máscara médica.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Limitar a circulação e minimizar espaços compartilhados.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

FIQUE EM CASA!



Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores da casa devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

- Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores;
- Caso seja necessário, designar uma pessoa da casa (com boa saúde e fora do grupo de risco) para prestar exclusivamente os cuidados ao familiar infectado. Este cuidador também deve usar máscara médica sempre;
- Evitar o contato direto com fluidos corporais, principalmente secreções orais ou respiratórias e fezes. Use luvas e máscara descartáveis para fornecer cuidados orais ou respiratórios e ao manusear fezes, urina e resíduos. Realize a higiene das mãos antes e depois de remover as luvas e a máscara;
- Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também;
- Visitas devem ser proibidas até que se conclua o isolamento e todos os sinais e sintomas tenham desaparecido;
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.

ATENÇÃO: A Organização Mundial da Saúde – OMS, recomenda que os pacientes sejam liberados do isolamento somente após terem dois testes negativos – com pelo menos 24 horas de intervalo – e estejam clinicamente recuperados. Se o teste não for possível, é prudente que os indivíduos continuem isolados por mais duas semanas após o fim dos sintomas, pois eles podem continuar a disseminar o vírus. Para mais detalhes, acesse OPAS/OMS (2020).

Essa edição foi uma parceria com as enfermeiras do DSQV/PROGESP: Eliza Dayanne de Oliveira Cordeiro, COREN AM 255.964; Carla Karoline dos Santos Teles, COREN AM 280.158.



REFERÊNCIAS:

1. BRASIL. **Ministério da Saúde**. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em 22 de jun. de 2020;
2. OPAS/OMS. **Atendimento domiciliar para pacientes com suspeita de infecção pelo novo coronavírus (2019-nCoV), que apresentam sintomas leves e manejo de contatos**. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3fQXPKD>>. Acesso em: 22 de jun. de 2020;
3. **OPAS/OMS**. Disponível em: <https://bit.ly/2V8Pslt>. Acesso em 22 de jun. de 2020.

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS

Ramal: 1479

E-mail: cdsprogosp@ufam.edu.br

Horário: 8h às 12h e 13h às 17h

*Como você está?
Fique à vontade para nos contar
através do link e dar ideias para
outros Cards:*

<https://forms.gle/rW2k7ANzHYnjsvjC6>

