



## CORONAVÍRUS COVID 19 PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A FAMÍLIA

PREVENIR É PROTEGER

A MAIORIA DOS CASOS DE INFEÇÃO RECUPERA SEM SEQUELAS.  
MANTENHA-SE ATENTO À ATUALIZAÇÃO DE INFORMAÇÃO POR PARTE DAS  
AUTORIDADES DE SAÚDE COMPETENTES

### O QUE É UM CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

### COMO SE TRANSMITE O COVID-19?

A COVID-19 transmite-se:

- por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo;
- por contato com superfícies e objetos contaminados, tocando posteriormente com as mãos nos olhos, nariz ou boca.

### QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

Em casos mais graves pode levar a pneumonia, com insuficiência respiratória aguda, falência renal e/ou de outros órgãos, podendo provocar a morte.



## QUAL O PERÍODO DE INCUBAÇÃO?

14 dias após o primeiro contacto, apesar do período de incubação ainda se encontrar sob investigação.

## EXISTE TRATAMENTO?

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido apenas aos sinais e sintomas apresentados.

## OS ANTIBIÓTICOS SÃO EFETIVOS A PREVENIR E A TRATAR O NOVO CORONAVÍRUS?

O COVID -19 é um vírus e, como tal, os antibióticos não são efetivos na sua prevenção ou tratamento.

A utilização destes não terá resultado e poderá contribuir para o aumento da resistência a antimicrobianos.

## QUAL O RISCO?

A avaliação de risco encontra-se em atualização permanente, de acordo com a evolução do surto. As Autoridades de Saúde emitem informação atualizada e recomendações que podem ser consultadas no Portal do Governo dos Açores, em:

[http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-rs/textoImagem/coronavirus\\_s5.htm](http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-rs/textoImagem/coronavirus_s5.htm)

## COMO POSSO PROTEGER-ME?

Evite o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de infeção respiratória.

Recomendam-se medidas de **higiene das mãos** e **etiqueta respiratória** para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Não tussa nem espirre para o ar;



- Para tossir e espirrar, tape a boca e o nariz com o braço ou um lenço de papel que deve ser utilizado apenas uma vez. Nunca utilize as mãos;
- Coloque o lenço no lixo tendo o cuidado deste não tocar na sua roupa ou noutros objetos ou superfícies;
- Lave ou desinfete as mãos imediatamente a seguir;
- Não toque com as mãos nos olhos nem no nariz, sem as ter lavado anteriormente;
- Se apresentar sintomas de infeção respiratória, como febre, tosse ou dificuldade respiratória, mantenha uma distância mínima de 1 metro relativamente aos outros e não cumprimente, nem com beijo, ou com aperto de mão.

Se é doente crónico deve manter a sua doença controlada.

Reforce o seu sistema imunitário mantendo uma alimentação saudável.

## **SE VOCÊ OU ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA SUSPEITA QUE ESTÁ INFETADO POR COVID – 19, DEVE:**

- Isolar-se, preferencialmente ocupando um quarto separado com casa de banho privativa;
- O quarto deve ter uma janela para arejamento e a porta deve ser mantida fechada;
- A pessoa doente deve restringir ao máximo as saídas do quarto;
- O acesso ao quarto deve estar limitado a quem cuida da pessoa doente;
- Não sendo possível ter um quarto destinado unicamente para a pessoa doente, as camas deverão estar afastadas mais de 1 metro entre si. Neste caso, deve improvisar-se uma divisória entre as camas que crie uma barreira física (por exemplo, um biombo ou um reposteiro lavável).

## **MEDICAÇÃO**

- Para aliviar os sintomas recorra a medicação como o Paracetamol ou o Ibuprofeno nas doses adequadas à sua idade;

- Evite o ácido acetilsalicílico (Aspirina®);
- Se for doente crónico mantenha a toma da sua medicação habitual, salvo indicação médica contrária.

## USO DE MÁSCARAS

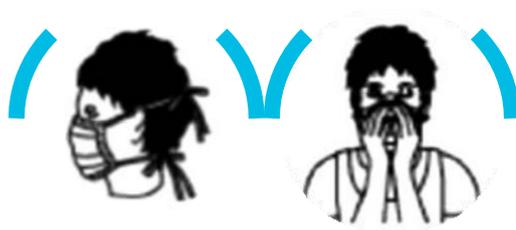
As máscaras, se disponíveis, são de uso único e devem ser usadas apenas pelo doente nestas situações:

- Se a pessoa doente necessitar de sair do quarto (por exemplo, para utilizar uma casa de banho comum).
- Sempre que o cuidador entrar no quarto.

Caso não disponha de máscara, é desejável que tape a boca com um lenço ou um guardanapo de papel.

## COMO UTILIZAR E DESCARTAR AS MÁSCARAS CORRETAMENTE

- A máscara deve ser cuidadosamente colocada sobre a boca e o nariz e atada com firmeza;
- Prenda os atilhos a meio da cabeça e no pescoço ou posicione os elásticos atrás das orelhas;
- Ajuste a faixa flexível ao osso do nariz;
- Ajuste a bem máscara às faces e sob o queixo;



- Substitua a máscara sempre que fique húmida;
- Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos. Sempre que tocar numa máscara usada, deve lavar as mãos com água e sabão ou desinfetá-las com uma solução alcoólica a 70%.



Para retirar e descartar uma máscara convenientemente:

- A máscara deve ser descartada após uma única utilização;
- Parta do princípio de que a parte da frente da máscara cirúrgica está contaminada;
- Desate ou parta os atilhos da parte de baixo e depois os da parte de cima, ou retire a máscara pegando unicamente pelos elásticos;
- Depois de retiradas, as máscaras devem ser colocadas num saco de plástico, que deve ser bem fechado e, posteriormente, colocado no lixo;
- Depois de retirar a máscara é necessário lavar as mãos, com água e sabão, ou desinfetá-las com uma solução alcoólica a 70%.

## LIMPEZA DO AMBIENTE

Todas as superfícies em contacto frequente com as mãos devem ser limpas:

- Telefones, puxadores de porta, torneiras, teclados, mesas de refeições e bancadas de cozinha, etc.;
- Para a limpeza e desinfeção pode utilizar água e sabão (desengordurante) seguido de água com lixívia;
- A lavagem da roupa dos doentes, deverá ser separada, com temperaturas entre os 60 a 90° C e com lixívia;
- A louça do doente deverá ser lavada com água quente e sabão. Se possível, optar por lavagem na máquina com temperatura elevada;
- Lavar sempre as mãos depois de tocar nestes objetos.

## ALIMENTAÇÃO, PRODUTOS DE HIGIENE, LIMPEZA E FARMÁCIA

Tenha em atenção que a febre pode provocar situações de desidratação e levar à perda de apetite.

- Deverá reforçar a ingestão de água, sumos naturais, sopa, fruta, leite e iogurte;



- Nas crianças as necessidades de líquidos variam consoante a idade e o peso;
- Coma em pequenas quantidades e mais vezes ao dia, abstendo-se do excesso de gorduras, açúcares e sal;
- Se sofre de diabetes, doença cardíaca ou outra doença crónica, siga as recomendações do médico.

## RECOMENDAÇÕES DE HIDRATAÇÃO

As recomendações descritas abaixo destinam-se à ingestão de água proveniente de bebidas (l/dia), sendo estes valores de referência (IHS, 2010), estes valores dependem de diversos fatores, devendo ser superiores em situações de doença.

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2*-3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4-8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9-13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes/adultos	1,5	1,9

\*Até aos 2 anos a ingestão de água proveniente de bebidas deve ser individualmente adaptada a cada criança.

## O QUE TER EM CASA?

Na eventual probabilidade desta patologia afetar a sua família, de forma direta, se alguém ficar doente, ou indiretamente, se se antecipar uma interrupção no fornecimento de bens ou serviços essenciais tais como o fecho de supermercados, escolas, etc., deve preparar-se previamente.



## REFORÇO DA DESPENSA

Inclua na sua lista de compras alguns alimentos e artigos que serão indispensáveis.

### Alimentos

- **Enlatados:** atum, sardinhas, fruta, leguminosas (ervilhas, feijão, grão-de-bico, milho, lentilhas);
- **Alimentos secos:** arroz, massa, tostas, bolachas, cereais de pequeno-almoço, leguminosas secas;
- Frutas (maçã, pera, banana laranja) e legumes (couves, courgette, cenoura e abóbora) com maior capacidade de conservação;
- Leite em pó, farinha láctea e não láctea;
- Boiões de fruta e de refeição;
- **Congelados:** legumes, preparados para sopa, carnes, peixe;
- Leite UHT;
- Azeite;
- Sumos de fruta, chás, água.

### Produtos de higiene e limpeza

- Lenços descartáveis;
- Papel de cozinha;
- Guardanapos;
- Toalhetes;
- Sabonete líquido para mãos;
- Desinfetantes (lixívia, álcool a 70%);
- Produtos de limpeza.

### Farmácia

- Ibuprofeno;
- Paracetamol;
- Máscaras tipo cirúrgico;
- Solução de base alcoólica;



- Termómetro.

No caso de ter doentes crónicos em casa, deve assegurar uma reserva da sua medicação habitual.

## APOIO SOCIAL

Se vive sozinho ou com alguém que dependa de si, e esteja impossibilitado de sair de casa devido ao COVID-19, peça o apoio de um familiar, amigo ou vizinho para que lhe sejam fornecidos os bens ou serviços essenciais de que necessita.

## CUIDADOS A TER COM AS CRIANÇAS

As crianças apresentam os sintomas de forma diferente dos adultos. Esteja especialmente atento se a criança apresentar febre e/ou algum dos sintomas abaixo descritos.

0-5 anos	6-18 anos
Irritabilidade	Febre
Febre	Tosse
Perda de apetite	Dores musculares
Choro sem lágrimas	Dores de cabeça
Tosse com expectoração	Cansaço ou fadiga
Dificuldade respiratória	Dificuldade respiratória

- Certifique-se de que a criança está confortável: vista roupa leve e proporcione um ambiente tranquilo.
- Garanta uma ingestão de líquidos adequada e siga sempre as recomendações dos profissionais de saúde.

Tenha especial atenção se a criança:

- Tiver menos de dois anos;
- Sofrer de doença crónica;
- Sofrer de doença que afete o seu sistema imunitário;
- Estiver letárgica (sem energia) ou tiver dificuldade em acordá-la.



Adapte estas recomendações à sua situação de saúde particular, tendo em conta o aconselhamento profissional que lhe for transmitido.

Para qualquer esclarecimento adicional, ligue para a **Linha de Saúde Açores - 808 24 60 24** e siga as instruções e as recomendações que lhe são dadas.

**Não deve dirigir-se aos serviços de saúde sem indicação da Linha de Saúde Açores.**

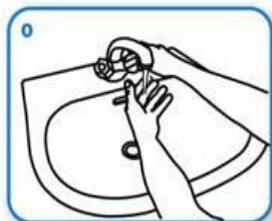
Mais informações e atualizações visite o nosso sítio na internet em:  
[http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-rs/textoImagem/coronavírus\\_s7.htm](http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-rs/textoImagem/coronavírus_s7.htm)

ANEXO I

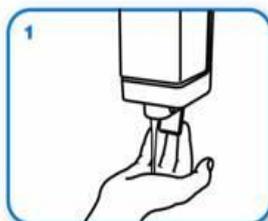
Higiene das mãos

Água & Sabão

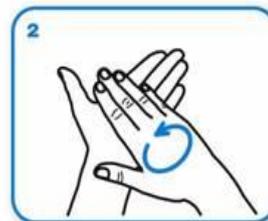
 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



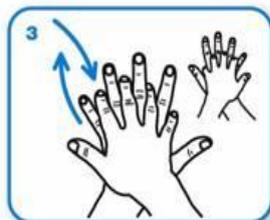
Molhe as mãos com água



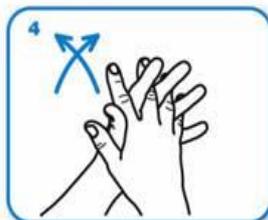
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



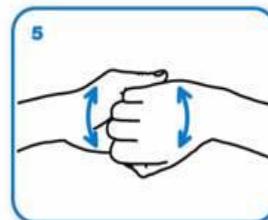
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



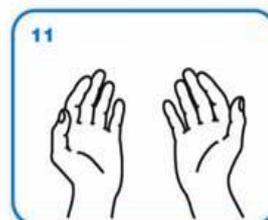
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

ANEXO II

**Solução Antisséptica de Base Alcoólica**

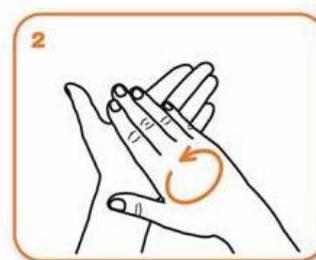
Em alternativa e na ausência de água de sabão



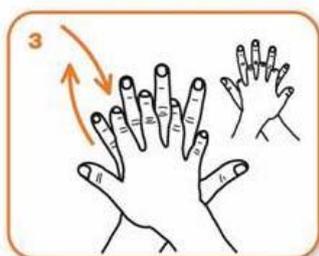
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



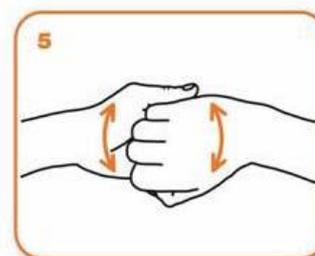
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



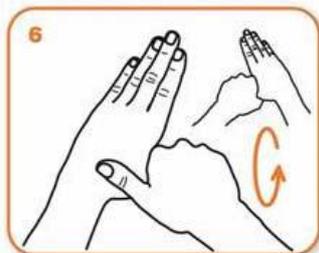
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



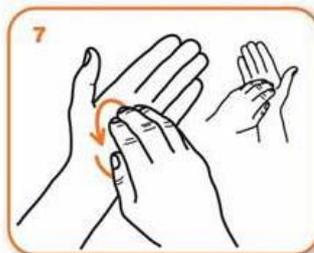
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



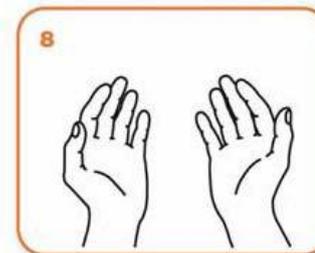
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.