



# Ficar em casa: orientações para os agregados familiares que possam estar infetados com o coronavírus (COVID-19)

Atualizado a 16 de março de 2020

## Sintomas

Os sintomas mais comuns do coronavírus (COVID-19) são o aparecimento recente de:

- tosse nova contínua e/ou
- febre alta

Para a maior parte das pessoas, o coronavírus (COVID-19) é uma doença pouco grave.

## Mensagens principais

- Se viver sozinho(a) e tiver sintomas, mesmo que ligeiros, de estar doente com o coronavírus (COVID-19) fique em casa durante **7 dias** a contar da data em que os seus sintomas apareceram. (Consulte a secção abaixo [terminar o isolamento](#) para mais informação)
- Se viver com outras pessoas e se tiver sintomas do coronavírus, ou outra pessoa com quem vive tiver sintomas do coronavírus, todos os membros do agregado familiar devem permanecer em casa e não sair de casa durante **14 dias**. O período de 14 dias começa a contar a partir do dia em que a primeira pessoa do agregado adoeceu.
- É provável que as pessoas a viver no agregado se infetem umas às outras ou que já estejam infetadas. Ao permanecerem em casa durante 14 dias, a probabilidade de membros do agregado familiar infetarem outras pessoas na comunidade irá diminuir drasticamente.
- Se alguém no agregado familiar começar a apresentar sintomas, essa pessoa terá de ficar em casa durante 7 dias a partir da data em que os sintomas começaram, independentemente do dia em que esteja do período original de 14 dias de isolamento. (Consulte a secção abaixo [terminar o isolamento](#) para mais informação)

- Se puder, certifique-se de que as pessoas vulneráveis (como idosos e as pessoas com outros problemas de saúde) a viver consigo ficam noutra local durante o período de autoisolamento, p. ex. com amigos ou familiares.
- Se não for possível às pessoas vulneráveis a viver consigo ficar noutra local, mantenha-se afastado(a) delas o mais possível.
- Se tiver sintomas do coronavírus:
  - **não** vá a um posto médico, farmácia ou hospital.
  - não precisa de contactar o 111 para os informar de que vai ficar em casa.
  - não é necessário fazer o teste do coronavírus se estiver a ficar em casa.
- Planeie antecipadamente e peça aos outros que o(a) ajudem para poder permanecer em casa com sucesso e pense no que pode ser feito relativamente às pessoas vulneráveis no seu agregado.
- Peça ao seu empregador, amigos e familiares que o(a) ajudem a ir buscar as coisas de que necessita para ficar em casa.
- Lave as mãos com frequência durante 20 segundos, utilizando sempre sabão e água, ou utilize desinfetante para as mãos.
- Se sentir que não consegue aguentar os sintomas em casa, se a sua condição piorar, ou se os seus sintomas não melhorarem após 7 dias, utilize o serviço para o coronavírus do NHS 111 online. Se não tiver acesso à internet, telefone para o NHS no número 111. Para emergências médicas, telefone para o 999.

### **Para quem são estas orientações**

Estas recomendações destinam-se a:

- pessoas com sintomas que possam ser causados pelo coronavírus e que não necessitam de tratamento hospitalar, as quais devem permanecer em casa até estarem bem.
- pessoas a viver em agregados em que uma pessoa apresente sintomas que possam ser causados pelo coronavírus.

### **Coisas para o(a) ajudarem a preparar-se de momento**

#### **Faça um plano para o seu agregado ou família**

O melhor que pode fazer atualmente é planear como pode adaptar a sua rotina diária, bem como a de outros membros do seu agregado, para poder seguir esta recomendação. Alguns dos modos como se pode preparar incluem:

- falar com os vizinhos e família e trocar números de telefone dos contactos do agregado.

- ter um plano em mente para as pessoas no seu agregado que sejam consideradas vulneráveis.
- criar uma lista de contactos com números de telefone dos vizinhos, escolas, empregador, farmácia, NHS 111.
- criar contas para fazer compras online, se possível.

### **O meu agregado vai ser testado se pensarem que temos sintomas do coronavírus?**

Não é necessário fazer o teste do coronavírus se permanecer em casa.

### **Porque é tão importante permanecer em casa**

É muito importante que as pessoas com sintomas possivelmente causados pelo coronavírus e os membros do seu agregado permaneçam em casa. Se ficar em casa, irá ajudar a controlar a propagação do vírus aos seus amigos, à comunidade em geral e, especialmente, aos mais vulneráveis.

As pessoas com sintomas e a viver sozinhas devem permanecer em casa durante 7 dias após o início dos sintomas (ver [terminar o autoisolamento](#) abaixo). Isto irá reduzir o risco de infetar os outros.

Se viver com outras pessoas e se tiver, ou se alguma dessas pessoas tiver, sintomas que possam ser causados pelo coronavírus, os membros do agregado devem permanecer em casa e não devem sair de casa durante 14 dias (ver [terminar o autoisolamento](#) abaixo). Se possível, não deve sair, mesmo que seja para comprar comida ou outros produtos essenciais, a não ser que seja para fazer exercício e, neste último caso, deve manter-se a uma distância segura de outras pessoas. O período de 14 dias começa a contar a partir do dia em que a primeira pessoa do seu agregado adoecer.

Se tal não for possível, deve fazer todos os possíveis para limitar o seu contacto social quando sair de casa para comprar alimentos.

É provável que as pessoas a viver no agregado se infetem umas às outras ou que já estejam infetadas. Ao permanecerem em casa durante 14 dias, a taxa de infeção que os membros do agregado familiar podem transmitir a outras pessoas na comunidade irá diminuir drasticamente.

Ficar em casa pode ser difícil e frustrante, mas há coisas que pode fazer para o facilitar, como por exemplo:

- Planeie antecipadamente e pense no que vai necessitar para poder permanecer em casa durante os 7 ou 14 dias todos.

- Fale com o seu empregador, amigos e familiares para pedir ajuda para ir buscar as coisas de que necessita para ficar em casa com sucesso.
- Pense e planeie como poderá ter acesso a comida e a outros produtos, como os medicamentos de que necessitará durante este período.
- Peça a amigos e família para lhe levar coisas de que necessite ou encomende produtos online, mas certifique-se de que são deixados fora de sua casa para os recolher subsequentemente.
- Certifique-se que se mantém em contacto com os seus amigos e família por telefone ou através das redes sociais.
- Pense no que poderá fazer quando estiver em casa. As pessoas que completaram com sucesso um período em que tiveram de ficar em casa mantiveram-se ocupadas com atividades como cozinhar, leitura, aprendizagem online ou ver filmes.
- Muitas pessoas acham útil planear os 14 dias inteiros, p. ex. com um calendário improvisado. Também poderá achar útil planear antecipadamente o que vai fazer se, por exemplo, uma pessoa no seu agregado se sentir muito pior, por exemplo se tiver dificuldades a respirar.
- Quando se estiver a sentir melhor, lembre-se que o exercício físico pode fazer bem à sua saúde. Procure aulas ou cursos online que o(a) possam ajudar a fazer exercício ligeiro na sua casa.

## **Enquanto estiver em casa, certifique-se de que faz o seguinte**

### **Permanecer em casa**

Deve permanecer em casa com os membros do seu agregado. **Não** saia para ir trabalhar, à escola ou áreas públicas e **não** utilize transportes públicos ou táxis.

Se possível, não deve sair, mesmo que seja para comprar comida ou outros produtos essenciais, a não ser que seja para fazer exercício e, neste último caso, deve manter-se a uma distância segura de outras pessoas. O período de 14 dias começa a contar a partir do dia em que a primeira pessoa do seu agregado adoeceu.

Se necessitar de ajuda a comprar alimentos, outras compras ou medicamentos, ou a ir passear o cão, deverá pedir ajuda aos seus amigos e familiares. Alternativamente, pode encomendar medicamentos por telefone ou online. Também pode encomendar as suas compras online. Se encomendar coisas online, certifique-se de que diz aos estafetas que deixem os produtos à porta da sua casa, para os recolher subsequentemente. O estafeta não deve entrar em sua casa.

Se for um empregado(a) e não puder trabalhar devido ao coronavírus, consulte estas [orientações do Ministério do Trabalho e das Pensões \(Department for Work and Pensions\)](#) para se informar sobre o apoio que se encontra ao seu dispor.

### **Se viver com crianças**

Siga estas recomendações o melhor que puder. Contudo, sabemos que nem todas estas medidas serão possíveis.

O que temos visto até agora é que as crianças com o coronavírus parecem ser menos gravemente afetadas. Contudo, é importante que faça os possíveis por seguir estas orientações.

### **Se viver com uma pessoa vulnerável**

Minimize o mais possível o tempo que os seus familiares vulneráveis passam em espaços partilhados, como cozinhas, casas de banho e salas de estar e mantenha os espaços partilhados bem ventilados.

Tente manter 2 metros (3 passos) de distância de pessoas vulneráveis com quem vive e encoraje-as a dormir em camas diferentes, se possível. Se for possível, as pessoas vulneráveis devem utilizar uma casa de banho separada do resto do agregado. Certifique-se de que utilizam toalhas diferentes das outras pessoas no seu agregado, tanto para se secarem após tomar banho ou duche como para a higiene das mãos.

Se partilhar uma casa de banho com uma pessoa vulnerável, é importante que a limpe de cada vez que a utilizar (por exemplo, limpar as superfícies em que tenha tocado). Outra possibilidade é criar um horário para tomar banho em que a pessoa vulnerável utilize primeiro a casa de banho.

Se partilhar a cozinha com uma pessoa vulnerável, evite utilizá-la enquanto ela estiver presente.

Se possível, a pessoa vulnerável deve comer as refeições no quarto. Se tiver uma, utilize a máquina de lavar louça para lavar e secar a louça e talheres sujos da família. Se isto não for possível, lave-os com água morna e o seu detergente normal e seque-os bem. Se a pessoa vulnerável estiver a utilizar os seus próprios utensílios, lembre-se de utilizar um pano da louça diferente para os secar.

Sabemos que vai ser difícil para algumas pessoas manterem-se afastadas dos outros em casa. Deve fazer os possíveis por seguir estas orientações e

todas as pessoas na sua casa devem lavar as mãos com frequência, evitando tocar na cara e limpar frequentemente as áreas em que tocam.

### **Se estiver a amamentar quando estiver infetada**

Atualmente, não há nada que indique que o vírus seja transmissível através do leite materno. O bebé pode ser infetado do mesmo modo que qualquer outra pessoa que tenha contacto próximo consigo. As provas atuais são de que as crianças com o coronavírus têm sintomas muito menos graves do que os adultos. Os benefícios da amamentação são maiores do que os potenciais riscos de transmissão do vírus através do leite materno ou de ter contacto próximo com a criança. Contudo, isto deverá ser uma decisão a tomar por cada um e pode discuti-lo com a sua parteira, enfermeira comunitária (*health visitor*) ou médico de família (GP) pelo telefone.

Se estiver a alimentar o bebé com biberão, deve esterilizar sempre cuidadosamente o equipamento depois de cada vez que o utilizar. Não deve partilhar os biberões ou uma bomba para tirar leite com outra pessoa.

Pode encontrar mais informação no [website da Royal College of Obstetricians and Gynaecologists](#).

### **Limpeza e eliminação de desperdícios**

Ao fazer a limpeza, deve utilizar os seus produtos normais, como detergentes e lixívia, porque serão muito eficazes a eliminar o vírus das superfícies. Limpe as superfícies tocadas com frequência, como maçanetas, corrimões, controlos remotos e tampos das mesas. Isto é especialmente importante se tiver uma pessoa de mais idade ou vulnerável em sua casa.

Os desperdícios pessoais (como lenços de papel usados) e panos de limpeza descartáveis podem ser colocados de modo seguro dentro de sacos do lixo. Estes sacos devem ser colocados dentro de outro saco, atados de modo seguro e mantidos separados do outro lixo. Devem ser colocados de lado durante, pelo menos, 72 horas antes de serem colocados no caixote do lixo doméstico normal.

O restante lixo doméstico pode ser eliminado do modo normal.

### **Roupa suja**

Para minimizar a possibilidade de dispersar o vírus pelo ar, não sacuda a roupa suja.

Lave as peças de modo adequado em conformidade com as instruções do fabricante. A roupa suja pode ser toda lavada na mesma carga.

Se não tiver uma máquina de lavar roupa, espere mais 72 horas após o seu período de isolamento de 7 dias (de isolamento individual) ou 14 dias (para agregados) ter terminado e depois poderá levar a roupa a uma lavanderia pública.

### **O que pode fazer para se ajudar a si mesmo(a) a melhorar**

Beba água para se manter hidratado(a). Deve beber o suficiente durante o dia para a sua urina (chichi) ficar de uma cor pálida clara. Pode utilizar medicamentos que não necessitem de receita médica, como paracetamol, para ajudar a tratar alguns dos sintomas. Utilize os medicamentos em conformidade com as instruções na embalagem e não exceda a dose recomendada.

### **Se necessitar, ou se a sua família necessitar, de consultar um médico**

Contacte imediatamente um médico se a sua doença, ou se a doença de qualquer membro do seu agregado, piorar. Se não for uma emergência, contacte o NHS 111 online no website [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk). Se não tiver acesso à Internet, deve telefonar para o NHS 111. Se for uma emergência e necessitar de chamar uma ambulância, telefone para o 999 e informe o telefonista de que o seu familiar tem sintomas de coronavírus.

Todas as consultas médicas e dentárias de rotina deverão normalmente ser canceladas enquanto estiver a permanecer em casa, ou a sua família estiver a permanecer em casa. Se estiver preocupado(a) ou se lhe tiver sido pedido que compareça pessoalmente durante o período em que estiverem em isolamento em casa, fale primeiro sobre isto com o seu contacto médico (por exemplo, o seu médico de família (GP), hospital local ou serviço ambulatorio), através do número que lhe terão disponibilizado. Se estiver preocupado(a) com os seus sintomas do coronavírus, contacte o [NHS 111 online](https://www.nhs.uk). Se não tiver acesso à Internet, deve telefonar para o NHS 111.

### **Lave as mãos com frequência**

Limpe as mãos com frequência com água e sabão ou utilize desinfetante para as mãos. Isto ajudará a protegê-lo(a) a si e às pessoas que vivem consigo. Esta medida é um dos modos mais eficazes de reduzir o risco de transmitir a infeção aos outros.

### **Tape a boca e o nariz ao tossir e espirrar**

Tape a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirrar. Se não tiver um lenço de papel à mão, espirre para a dobra do braço e não para a mão.

Se tiver um cuidador, ele(a) deve utilizar lenços de papel para limpar muco ou catarro após espirrar ou tossir. De seguida, deve lavar as mãos com sabão e água.

Coloque os lenços de papel num saco do lixo e lave imediatamente as mãos com água e sabão ou utilize desinfetante para as mãos.

### **Máscaras faciais**

Não recomendamos o uso de máscaras faciais como método eficaz para a prevenção do contágio da infeção. As máscaras faciais têm uma função importante num contexto clínico, como hospitais, mas há muito poucas provas do seu benefício fora deste contexto.

### **Não receba visitas em casa**

Não convide pessoas ou receba visitas sociais, tais como amigos e família, para vir a sua casa. Se quiser falar com alguém que não faça parte do seu agregado, utilize o telefone ou as redes sociais.

Se receber cuidados essenciais em sua casa para si ou para um familiar seu, os cuidadores devem continuar a visitá-lo(a). Serão fornecidas máscaras faciais e luvas aos cuidadores para reduzir o risco de transmissão da infeção.

### **Se tiver animais de estimação em sua casa**

Atualmente, não há provas de que os animais de estimação como cães e gatos possam ser infetados pelo coronavírus.

### **Cuidar do seu bem-estar enquanto permanece em casa**

Sabemos que para algumas pessoas pode ser difícil, frustrante e solitário permanecer em casa durante períodos prolongados e que se pode sentir em baixo, ou os seus familiares podem sentir-se em baixo. Pode ser especialmente difícil se não tiver muito espaço ou acesso a um jardim.

Deve lembrar-se de cuidar da sua mente e do seu corpo, e de aceder a apoio se necessitar. Mantenha-se em contacto com a sua família e amigos pelo telefone ou nas redes sociais. Também há fontes de apoio e informação que podem ajudá-lo, tal como o [website \*Every Mind Matters\*](#).

Pense no que poderá fazer quando estiver em casa. As pessoas que não se importaram de ficar em casa durante uma semana mantiveram-se ocupadas com atividades como cozinhar, leitura, aprendizagem online e ver filmes. Se se sentir suficientemente bem, pode fazer exercício ligeiro na sua casa ou jardim.

Muitas pessoas acham útil lembrarem-se da importância do que estão a fazer. Esperamos que ninguém na sua família sofra mais do que sintomas parecidos com a gripe. Mas algumas pessoas podem ser gravemente afetadas pelo coronavírus, especialmente os idosos e as pessoas com certos problemas médicos. Ao ficar em casa, está a proteger as vidas dos outros, bem como a certificar-se de que o NHS não fica sobrecarregado.

### **Terminar o autoisolamento e o isolamento do agregado**

Se tiver tido sintomas, pode terminar o seu autoisolamento passados 7 dias.

O período de 7 dias começa a contar a partir do dia em adoeceu pela primeira vez.

Se estiver a viver com outras pessoas, todos os membros do agregado que permaneçam saudáveis podem terminar o período de isolamento após 14 dias. O período de 14 dias começa a contar a partir do dia em que a primeira pessoa adoeceu. O coronavírus tem um período de incubação de 14 dias. É improvável que as pessoas que estejam bem após 14 dias estejam infecciosas.

Após 7 dias, se a primeira pessoa a adoecer se sentir melhor e já não tiver febre alta, podem regressar à sua rotina normal. Se algum outro familiar adoecer durante o período de 14 dias de isolamento em casa, devem seguir os mesmos conselhos - ou seja, após 7 dias do início dos sintomas, se se sentirem melhor e já não tiverem febre alta, também podem regressar à sua rotina normal.

Se um membro do agregado apresentar sintomas do coronavírus para o fim do período de 14 dias de isolamento (p. ex. no dia 13 ou 14) **o período de isolamento não necessita de ser prolongado, mas a pessoa com os novos sintomas tem de ficar em casa durante 7 dias.**

O período de 14 dias de isolamento terá reduzido grandemente o nível geral de infeção que o resto do agregado pode transmitir e não é necessário iniciar novamente os 14 dias de isolamento para o resto do agregado. Isto terá fornecido um alto nível de proteção para a comunidade. A continuação do

isolamento dos membros do agregado irá fornecer muito pouca proteção adicional para a comunidade.

No fim do período de 14 dias, qualquer membro da família que não se tenha sentido doente pode sair do isolamento do agregado.

Se uma pessoa doente no agregado não tiver dado sinais de melhora e se ainda não tiverem consultado um médico, deve contactar o [NHS 111 online](#). Se não tiver acesso à Internet, deve telefonar para o NHS 111.

Em alguns casos, a tosse pode persistir durante várias semanas, apesar de a infeção do coronavírus ter passado. Uma tosse persistente só por si não significa que as pessoas devem continuar a autoisolar-se durante mais do que 7 dias.