

COVID-19

PROTEJA-SE!

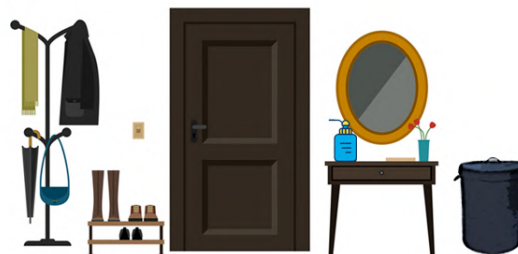
Saiba como lidar com esta nova realidade.



Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde
Departamento de Qualidade, Higiene e Segurança
geral@scmvc.pt | 252 249 100

REGRAS a cumprir em casa

Entrada



- ✓ Retire os tapetes do interior da entrada, e coloque: cabide, sapateira, desinfetante, cesto de roupa;
- ✓ Deixar na entrada o calçado, roupa e acessórios usados no exterior;
- ✓ Lavar/desinfetar as mãos, itens (telemóvel, chaves, carteira e acessórios), e todo o espaço.

Restantes divisões



- ✓ Limpe e desinfete as superfícies (incluindo maçanetas, interruptores e torneiras) com frequência (álcool $\geq 70\%$ ou lixívia) e areje a casa;
- ✓ Lave a roupa do exterior a pelo menos 60°C . Em caso de temperatura inferior, usar desinfetante (lixívia ou produtos de oxigénio ativo).

REGRAS a cumprir fora de casa

REGRAS GERAIS

- ✓ Cumprir sempre com as distâncias de segurança (mínimo 2 metros);
- ✓ Se é imunodeprimido, coloque uma máscara;
- ✓ Não utilizar luvas, estas dão falsa sensação de segurança;
- ✓ Leve um desinfetante consigo para poder higienizar as mãos sempre que manipular várias superfícies/objetos;
- ✓ Utilize roupa prática, cabelo apanhado, maia simples e lavável, e evite usar acessórios desnecessários.



- ✓ Leve uma lista de compras para evitar tocar no desnecessário;
- ✓ Se possível, opte por entrega ao domicílio.



- ✓ Fazer uma lista e comprar a medicação essencial para dois meses;
- ✓ Se possível, opte por entrega ao domicílio.



- ✓ Colocar o saco de lixo contaminado dentro doutro saco fechado e depositar no contentor de lixo comum.

ISOLAMENTO

orientações a seguir



PERMANEÇA EM CASA

Não fazer qualquer deslocação;

Solicitar via telefónica apoio para a aquisição dos bens que necessita;



SEPARADO DE OUTROS

Ter um quarto e, se possível, uma casa de banho só para si, com objetos e sabão individual;

Tomar o banho em último lugar, caso partilhem a casa de banho;

Usar máscara, se partilhar a casa com outras pessoas;



LIMPEZA

Higienizar e arejar áreas de isolamento e de passagem com frequência, utilizando lixívia ou álcool;

Se a casa de banho for partilhada, limpar após a usar;



NÃO PARTILHE ITEMS

Não partilhar artigos de higiene, utensílios de cozinha, ou telemóvel. Se tiver que os partilhar, desinfete-os;



NÃO RECEBA VISITAS

Evite receber visitas em casa ou ter contactos desnecessários, sobretudo com pessoas mais velhas ou com doenças crónicas;



VIGILÂNCIA

Ter um termómetro, caneta e papel no espaço para medir a temperatura 2 vezes por dia;

Tenha um telefone/telemóvel caso seja contactado ou precise de ligar para a linha SNS 24 (808 24 24 24).

ISOLAMENTO

gerir as emoções

É normal sentir...

- | | |
|-----------------|--------------|
| - Medo | - Desespero |
| - Aborrecimento | - Solidão |
| - Tristeza | - Frustração |
| - Impotência | - Angústia |
| - Preocupação | - Incerteza |
| - Ansiedade | - Revolta |

O que pode ajudar...

- Mantenha-se informado e compreenda o risco;
- Se necessário, peça ajuda;
- Mantenha o contacto com amigos e familiares;
- Realize atividades que gosta e relaxe;
- Tente manter as suas rotinas e atividades habituais, sempre que possível;
- Estruture o seu espaço de trabalho;
- Faça exercício físico;
- Alimente-se de forma saudável;
- Promova as memórias positivas: veja fotografias, lembre-se de momentos agradáveis com amigos ou familiares;
- Mantenha a esperança e confie que tudo vai correr bem.

ISOLAMENTO:

lidar com as crianças

O QUE PODE FAZER?

1. Limite a sua exposição a notícias que as possam perturbar, procurando informá-las em linguagem adequada;
2. Procure manter as atividades e rotinas diárias habituais;
3. Explique-lhe que esta situação é uma oportunidade de passarem mais tempo juntos;
4. Não recorra exclusivamente às tecnologias. Aproveitem para realizar atividades: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura;
5. Se possível, os cuidadores, à vez, devem alternar o seu tempo com as crianças com momentos de pausa para si próprios;
6. De uma forma tranquilizadora, informe sobre o que pode acontecer (ex. se um familiar e/ou a própria criança se começarem a sentir mal, terão de ir para o hospital durante algum tempo e os médicos os vão ajudar a sentir-se melhor);
7. Envolver as crianças nas tarefas domésticas;
8. Expresse o seu apoio e amor.

LEMBRE-SE:

O isolamento contribui para que o vírus não se propague.
O período de isolamento não vai durar sempre. São alguns dias.
Tal como lidou com outras situações difíceis no passado, também será capaz de lidar com esta.
Tente manter as suas rotinas e atividades habituais, bem como uma atitude positiva.