

#ficaOcupado **saojoao**

EM CASA COM COVID-19

LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES

Após o **diagnóstico de COVID-19**, e quando a sintomatologia apresentada é leve e o quadro clínico estável, pode ser aconselhado que a recuperação seja feita em casa, sendo necessário o cumprimento de um período de isolamento. Este período exige a implementação de várias **recomendações** partilhadas pela **Direção-Geral da Saúde**, com o objetivo de minimizar o risco de transmissão e propagação deste vírus.

Estes cuidados aplicam-se também a pessoas que apresentem sintomatologia e estejam a aguardar o resultado para o teste de despiste.

Deste modo, torna-se essencial explicar quais os cuidados que deve adotar no que diz **respeito à Limpeza e Desinfeção de Superfícies** quando se encontra em isolamento, com base nas diretrizes partilhadas pela **Direção-Geral da Saúde**.

Assim, é aconselhado que:

- Utilize Luvas e Roupa Protetora, como por exemplo um avental descartável de plástico.
- As mãos devem ser lavadas antes e após a utilização das luvas, segundo as **normas** preconizadas (lavar as mãos durante pelo menos 20 segundos com água e sabão, secando bem as mesmas no final).



#ficaOcupadoSaoJoao

Considere os seguintes passos para realizar uma limpeza eficaz:

- Realizar uma primeira lavagem com água e detergente;
- Aplicar uma solução de lixívia diluída em água (na proporção de 1 medida de lixívia para 49 medidas iguais de água), e deixar atuar durante 10 minutos;
- Enxaguar com água quente, e deixar secar;
- Mobiliário e equipamentos (tais como comandos, computadores e telemóveis) podem ainda ser desinfetados, recorrendo à utilização de toalhetes humedecidos com desinfetante ou álcool a 70°.
- Deve ser dada especial atenção a zonas de contacto comum e frequente, como interruptores, maçanetas de portas, ou objetos partilhados.

A limpeza da casa de banho tem ainda normas adicionais, devendo seguir os seguintes procedimentos:

- A limpeza e desinfecção deve ser realizada com recurso a um produto de limpeza que contenha detergente e desinfetante na sua composição;
- A limpeza do espaço deve ser iniciada pela lavagem de torneiras, lavatórios e ralos; em seguida o mobiliário; e posteriormente a banheira/chuveiro, sanita e bidé.

Já na cozinha deve ser seguir os seguintes cuidados, preferencialmente pela ordem descrita:

- Caso lave a loiça à mão, esta deve ser feita com água quente e o detergente habitual;
- Todos os armários, bancadas, mesas e cadeiras devem ser limpos e desinfetados.
- Deve ser dada atenção especial aos puxadores de portas, gavetas e armários e interruptores da divisão;
- Limpar e desinfetar a torneira, lavatório/bancada e o ralo.



#fica Ocupado são joão

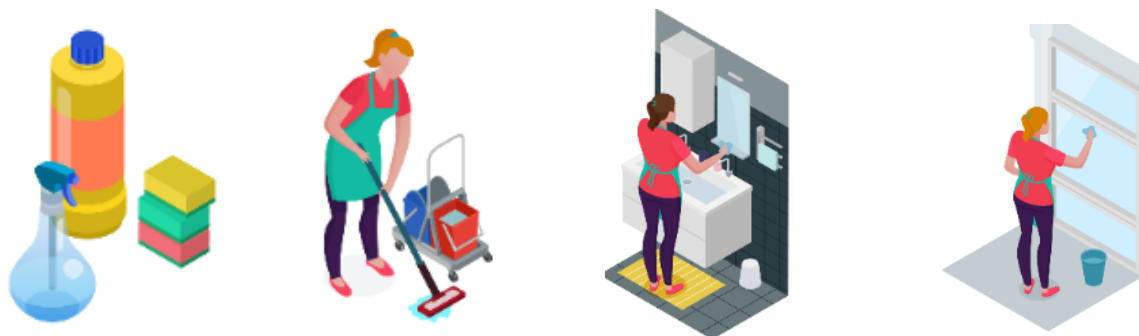
Caso verifique a presença de sangue, secreções respiratórias ou outros fluídos orgânicos deve:

- Absorver os fluídos com papel absorvente e colocar de imediato no **contentor de resíduos**;
- Aplicar uma solução de lixívia dissolvida em água (na proporção de 1 medida de lixívia para 9 medidas iguais de água) e deixar atuar durante 10 minutos.
- Deve utilizar máscara durante a preparação da solução e aplicação da mesma;
- Aplicar água e detergente;
- Enxaguar com água quente;
- Deixar secar e abrir as janelas para ventilar a divisão.

Dicas para manter a casa, roupa e louça limpas de forma sustentável

(clique aqui)

**Seguir estas normas é essencial para travar a propagação do COVID-19.
E lembre-se, ao seguir estas recomendações está a proteger-se a si e a todos!**



Recursos:

"Diretrizes da DGS: Orientações e Circulares Informativas" Direção-Geral da Saúde
Serviço Nacional de Saúde;
"COVID-19" Ministério da Saúde

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAG de Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**