

CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA

As deslocações a espaços públicos (como idas às compras, deslocações a unidades de saúde, passeios higiénicos) implicam um maior contacto com possíveis fontes de transmissão do novo coronavírus. Nesse sentido, partilhamos neste documento os diferentes cuidados que deve ter antes e após as saídas de casa, de acordo com as diretrizes da Direção-Geral da Saúde.

Antes de sair de casa, é importante que considere os seguintes cuidados:

- Opte por utilizar roupa de manga comprida.
- Amarre o cabelo, caso o comprimento do mesmo o justifique.
- Evite a utilização de acessórios como anéis, colares, brincos e pulseiras.
- Evite a utilização de transportes públicos. Sempre que possível opte por se deslocar a pé ou num meio de transporte próprio.
- Leve lenços descartáveis e coloque-os imediatamente no lixo após a sua utilização;
- Caso pertença a um dos grupos com indicação para utilização de máscara, coloque-a antes de sair de casa. Para mais informações sobre a correta utilização de máscaras de proteção pode consultar o documento **“Como colocar e utilizar corretamente a máscara de proteção”**.

Já durante as deslocações, é aconselhável que:

- Limitar o contacto próximo com outras pessoas, mantendo pelo menos um metro de distância.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca sem lavar previamente as mãos.
- Siga as medidas de etiqueta respiratória (tapar a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar; o lenço deve descartado de imediato).
- Caso esteja a passear um animal de companhia, evite que este entre em contacto com outros animais, pessoas ou objetos.
- Evite utilizar dinheiro para fazer pagamentos. Caso o faça, lave ou desinfete as mãos após a realização do mesmo.

#fica Ocupado são joão

Relativamente aos cuidados a adotar quando chegar a casa, a Direção-Geral da Saúde recomenda que:

- Retire de imediato os sapatos. Estes devem ser deixados à entrada de casa. É ainda aconselhável que coloque outros objetos de utilização no exterior, como a carteira ou as chaves, numa caixa colocada junto da entrada de casa.
- Evite tocar em qualquer objeto ou superfície da casa antes de lavar as mãos durante pelo menos 20 segundos com água e sabão, secando bem as mesmas no final.
- Caso tenha passeado o seu animal de estimação, as patas devem ser desinfetadas antes de entrar em casa.
- Ressalva-se que a limpeza das patas não deve ser feita com solução de água com lixívia.
- Coloque a roupa utilizada no exterior num saco, até realizar a lavagem da mesma. Esta deve ser lavada preferencialmente na máquina, com o detergente habitual, à temperatura máxima possível (verifique as indicações presentes nas etiquetas de cada peça).
- Idealmente deve tomar banho sempre que regresse do exterior. Caso não seja possível, lave bem todas as zonas do corpo que estiveram expostas.
- Limpe superfícies como o telemóvel ou os óculos com toalhitas humedecidas em detergente ou álcool a 70°.
- Caso traga objetos do exterior (como por exemplo compras) deve limpar a superfície dos mesmos com lixívia (solução de 10ml de lixívia para cada litro de água), recorrendo à utilização de luvas.
- Os sacos que utilizou para o transporte devem ser igualmente limpos.
- No final retire as luvas e coloque-as de imediato no lixo.





#fica Ocupado são joão

**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:

- [“COVID-19: Orientações na área da alimentação” Direção-Geral da Saúde](#)
- [Serviço Nacional de Saúde;](#)

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UMG da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**