



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE

**MANUAL DE BOLSO**

# C VID-19

COMO PREVENIR O COVID-19

## Ficha técnica

# Manual de Bolso COVID-19

Como prevenir a COVID-19



## Glossário

### A

**Antisséptico:** tudo o que é utilizado para degradar ou eliminar a capacidade de proliferação de micro-organismos presentes na superfície da pele e mucosas (mucosa da boca, dos olhos, do nariz).

**Assintomática:** são pessoas que tem infecção pelo Sars-Cov-2 mas que não apresentam nenhum sintoma. Contudo, eles podem mesmo assim transmitir o vírus a outras pessoas.

### C

**COVID-19:** nome atribuído a doença causada pelo vírus Sars-Cov-2.

**Caso Confirmado:** indivíduo testado e com resultado laboratorial que confirma estar infectado pelo Sars-Cov-2, independentemente de ter ou não sinais e sintomas clínicos da COVID-19.

**Contacto próximo:** Um contacto é um indivíduo que tenha estado exposto em qualquer uma das seguintes situações durante os 2 dias anteriores ou os 14 dias posteriores ao início dos sintomas de um caso provável ou confirmado:

- Contacto frente a frente a menos de 1,5 metros de distância e durante mais de 15 minutos com um caso provável ou confirmado, OU
- Contacto físico directo com um caso provável ou confirmado, OU
- Prestou cuidados directamente a doente da COVID-19 (provável ou confirmado) sem ter usado equipamento de protecção individual adequado (EPI), OU
- Teve contacto com um caso confirmado da COVID-19.

### D

**Desinfectante:** Produto representado por substâncias químicas capazes de destruir bactérias, fungos e vírus. Porém, não destroem os esporos.

**Desinfecção:** Eliminação ou remoção de todos os micro-organismos, independente de serem patogênicos ou não, presentes em artigos ou superfícies inanimadas.

**Descontaminação:** Processo que consiste na remoção física de elementos contaminantes ou na alteração de sua natureza química, através de métodos quimiomecânicos, transformando-os em substâncias inócuas (inofensivas) e tornando-os mais seguros para serem manuseados ou tocados.

**Doente Grave da COVID-19:** indivíduo infectado pelo Sars-Cov-2 e com sinais de doença grave, incluindo dificuldade respiratória.

### I

**Indivíduo suspeito:** indivíduo que apresenta febre e pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar) tem histórico de viagem recente para área com transmissão local, de acordo com a OMS, nos últimos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sinais ou sintomas respiratórios sem uma causa identificável, independente do histórico de viagem ou contacto com caso suspeito ou confirmado reconhecido.



**Isolamento no domicílio:** é a separação física de pessoas doentes ou suspeitas da COVID-19 num quarto ou outro local para evitar um convívio próximo com outras pessoas saudáveis ou sem sinais e sintomas clínicos.

**Isolamento ou afastamento social:** é o conjunto de medidas adoptadas no sentido de orientar a população a ficar em casa durante o período da pandemia e reduzir os contactos sociais entre as pessoas, por forma a cortar a propagação do Sars-Cov-2. Neste período são permitidas saídas apenas para realizar actividades básicas essenciais, como por exemplo: adquirir alimentos, ir ao hospital, ir ao trabalho, etc).

## **M**

**Máscara N95:** O respirador N95, equivalente à máscara PFF2, é o equipamento de protecção individual (EPI) mais indicado para indivíduos expostos a ambientes contaminados por aerossóis. Sua capacidade de filtração e resistência a materiais particulados chega a ser de 95% de eficiência de partículas maiores que 0,3µm

## **P**

**Pessoa infectada ou portador do Sars-Cov-2:** indivíduo que aloja (tem no seu organismo) o vírus Sars-Cov-2, mesmo sem apresentar manifestações clínicas da doença (COVID-19).

**Pessoa sintomática:** indivíduo que apresenta um conjunto de sinais e sintomas clínicos da doença (neste caso da COVID19).

**Pandemia:** Situação em que há um aumento considerável do número de casos de determinada doença em vários países do mundo.

## **Q**

**Quarentena:** é a reclusão de indivíduos pelo período máximo de incubação da doença (durante 14 dias no caso da COVI-19) contados a partir da data do último contacto com um caso clínico ou portador, ou o local em que se encontrava a fonte de infecção.

## **S**

**Sars-Cov-2:** nome atribuído pela Organização Mundial da Saúde (OMS) ao novo Coronavírus.

## **Abreviaturas**

**EPI:** Equipamento de protecção individual.

**HIV:** Vírus da Imunodeficiência Humana

**MISAU:** Ministério da Saúde

**OMS:** Organização Mundial da Saúde

**TARV:** Tratamento antirretroviral

**US:** Unidade Sanitária



## 1. INTRODUÇÃO

Após descoberta da infecção respiratória aguda causada pelo Sars-Cov-2 na província de Wuhan na China em Dezembro de 2019, a OMS declarou a 30 de Janeiro de 2020 a COVID-19 como sendo a 6ª emergência mundial de saúde pública a seguir a pandemias de H1N1 (2009), Pólio (2014), Ébola no Oeste de Africa (2014), Zika (2016) e Ébola na República Democrática do Congo (2019), criando assim uma necessidade de coordenação de esforços quer a nível global como a nível de cada país entre os profissionais de saúde, os governos e a população em geral na tomada de medidas para conter a propagação e mitigar a doença.

Enquadrado na resposta a COVID-19, o MISAU desenvolveu este manual que contempla informação relacionada ao novo Coronavírus. O mesmo representa mais um recurso disponibilizado para o público em geral no âmbito do fortalecimento das acções contínuas visando o fortalecimento da prevenção individual e comunitária da COVID-19.

De forma simples este manual aborda sobre conteúdos que incluem:

- (i) características do Sars-Cov-2,
- (ii) modo de transmissão,
- (iii) Métodos de prevenção do novo Coronavírus, com enfoque para métodos de higiene individual e colectiva, procedimentos a serem seguidos em casa, na rua, no local de trabalho e em outros estabelecimentos públicos, cuidados a ter durante o período de quarentena domiciliar;
- (iv) atendimento clínico às pessoas em quarentena ou em isolamento social que sejam sintomáticas;
- (v) Estigma associado a COVID19.

O conteúdo e as recomendações presentes neste manual foram baseadas nas publicações da OMS, evidências divulgadas através de artigos científicos pelos países assolados pela pandemia e que demonstraram medidas de impacto no controle da propagação da infecção na comunidade. Evidências demonstram que uma implementação rápida, precoce e massiva das medidas básicas de distanciamento social e higiene permitem reduzir a transmissão do vírus e ajudam a salvar muitas vidas.

Espera-se que este manual contribua para o aumento e consolidação do nível de conhecimento sobre a COVID-19 nas comunidades e os elementos associados a sua propagação, bem como harmonizar as abordagens para a prevenção e redução do impacto desta pandemia em Moçambique.

## 2. CONCEPTUALIZAÇÃO DE SARS-COV-2 E DA COVID-19

Sars-Cov-2 é o nome que a OMS atribuiu ao novo Coronavírus. Por sua vez a COVID-19 é a doença causada pelo vírus Sars-Cov-2. 'CO' vem da palavra corona, 'VI' vem de vírus, 'D' significa doença e o 19 representa o ano em que foi descoberto o novo coronavírus. Esta doença apresenta-se em formas leves, moderadas e graves, sendo a forma grave manifestada por pneumonia,



no qual os pacientes apresentam dificuldade para respirar e requerem internamento e medidas de suporte respiratória.

Acredita-se que em cerca de 80% dos casos a infecção pelo novo Sars-Cov-2 seja assintomática, contudo, eles poderão mesmo assim transmitir o vírus a outras pessoas. Daí a importância de diagnosticar a doença e permitir isolar os pacientes e os seus contactos próximos o mais rápido possível, evitando o surgimento de novos casos na comunidade.

### 3. MODO DE TRANSMISSÃO

#### 3.1. Como se transmite o novo coronavírus

O novo Sars-Cov-2 se transmite de uma pessoa para outra, de duas maneiras principais:

- Através de gotículas de aerossóis (gotas de saliva ou secreções das vias respiratórias contaminadas) eliminadas do tracto respiratório através da boca ou nariz quando a pessoa fala, tosse ou espirra.
- Pode também ser transmitida através do contacto directo das mãos com superfícies ou objectos contaminados por essas gotículas e, passadas para o corpo através da mucosa da boca, nariz ou olhos quando o indivíduo toca a face com as mãos contaminadas.

Nota:

Indivíduos infectados pelo Sars-Cov-2, incluindo crianças, mesmo sem apresentar sintomas de COVID-19 podem transmitir o vírus a outras pessoas; Até então não existe evidências reportadas da possibilidade de transmissão do vírus da mãe para filho durante a gravidez, parto ou durante o aleitamento materno.

#### 3.2. Período de Incubação

Chama-se período de incubação ao tempo que decorre desde que o vírus entra no organismo até o dia em que o indivíduo inicia com a manifestação dos sinais ou sintomas da doença. No caso do Sars-Cov-2 este período pode variar entre 2-14 dias, sendo em media entre 3-7 dias.







Nota:

Mesmo os indivíduos que ainda estejam no período de incubação (antes do início da manifestação de sinais e sintomas) podem transmitir o vírus para outras pessoas, daí a importância de manter o isolamento social recomendado e, caso tenha que sair de casa, manter a distância mínima de 1,5 metros de outras pessoas, pois qualquer indivíduo mesmo sem sintomas pode ser portador do Sars-Cov-2 e uma possível fonte de contaminação da doença.

### 3.3. Grupos de risco para o desenvolvimento de doença grave

Uma vez que a infecção nos humanos por este vírus ainda é pouco conhecida, deve-se considerar que todas as pessoas estão sujeitas de contrair o Sars-Cov-2. Contudo, o grupo de pessoas que têm maior risco de desenvolver sintomas quer sejam leves ou de doença grave são:

- Pessoas com idade acima de 60 anos;
- Pacientes que sofrem de outras doenças como tuberculose, diabetes, hipertensão, doenças do coração ou pessoas infectadas pelo HIV (sem controlo nem tratamento);
- Fumadores.

Não há informação em relação ao risco em pessoas HIV+ que estejam em tratamento. O que se recomenda é que estes pacientes continuem a fazer correcta e consistentemente o tratamento antirretroviral (TARV) de forma a melhorar a sua imunidade.

Os recém-nascidos e crianças menores podem ser infectados pelo vírus, contudo poucos desenvolvem sintomas de doença grave.

Nota:

Embora os idosos e pessoas com algumas doenças associadas tenham maior risco de desenvolver doença grave, qualquer outro indivíduo independente da idade, sexo e raça pode apanhar o Sars-Cov-2 e ser um portador assintomático. Só o teste é que pode confirmar a presença ou ausência de infecção. Por isso, **TODOS DEVEMOS CUMPRIR COM AS MEDIDAS de PREVENÇÃO.**

## 4. IV. SINAIS E SINTOMAS DA COVID-19

### 4.1. Quais os sinais e sintomas da COVID-19?

Os sinais e sintomas mais frequentes associados à infecção pela COVID-19 são: febre (temperatura  $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ ), tosse e dificuldade respiratória (ex: falta de ar).

Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência dos rins e de outros órgãos, e eventual morte.



#### 4.2. Comparação dos sintomas de COVID 19 com outras doenças respiratórias comuns

Sintomas gerais	COVID19	Gripe comum	Gripe influenza	Gripe alérgica
Febre	Comum	Raro	Comum	Às Vezes
Tosse seca	Comum	Moderado	Comum	Às Vezes
Respiração rápida	Comum	Não	Não	Comum
Dor de cabeça	Às Vezes	Raro	Comum	Às Vezes
Dor muscular	Às Vezes	Comum	Comum	Não
Garganta seca	Às Vezes	Comum	Comum	Não
Fadiga	Às Vezes	Às Vezes	Comum	Às Vezes
Diarreia	Raro	Não	As vezes	Não
Corrimento nasal	Raro	Comum	As vezes	Comum
Espirro	Não	Comum	Não	Comum

## 5. V. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

### 5.1. Como se prevenir durante o contacto interpessoal

#### 5.1.1. Como proceder ao cumprimentar as pessoas

O novo coronavírus é transmitido por gotículas de saliva e por contacto directo com pessoas ou superfícies contaminadas. Desta forma, cumprimentar as pessoas com abraço, aperto de mão, beijo ou qualquer outro tipo de contacto pessoal podem ser uma forma de transmissão.

Caso precise cumprimentar outra pessoa, faça apenas um gesto ou aceno com a mão para indicar o cumprimento. Não chegue muito perto da outra pessoa ao cumprimentá-la. Permaneça a uma distância mínima de 1,5 metros em relação a outras pessoas.



Figura 1: Como evitar contacto pessoal



Evite contacto directo com outras pessoas

Evite aperto de mão

Mantenha distância mínima de 1,5 metros

Nota:

Evite qualquer tipo de contacto pessoal ou aproximação corporal.

## 5.2. Quarentena e Isolamento domiciliar

### 5.2.1. Quarentena - O que é e como proceder durante este período?

A quarentena domiciliar é um método eficiente que é usado para evitar a disseminação do vírus na população ou comunidade. Devem ficar em quarentena obrigatória as pessoas que tiverem as seguintes características:

- Pessoas com ou sem sintomas mas que tiveram contacto próximo (há menos de 15 dias) com um caso confirmado ou suspeito da COVID-19.
- Viajantes provenientes de territórios com registos activos de casos da COVID-19 mesmo que não apresentem quaisquer sintomas.

A quarentena é uma medida obrigatória para o grupo de pessoas com características listadas acima. Pessoas que tenham sintomatologia suspeita devem procurar os serviços de saúde através das linhas telefónicas disponibilizadas ou dirigir-se a US imediatamente após sentir algum dos sintomas.

A população em geral deve apoiar na vigilância dos casos nas comunidades e reportar ao pessoal de saúde casos de indivíduos que não estejam a cumprir com a quarentena obrigatória através das linhas telefónicas disponibilizadas (veja o anexo 1).



### 5.2.2. Quem deve ficar em Isolamento domiciliar?

- Todas as pessoas com diagnóstico confirmado de COVID-19 e que não apresentam sintomas ou que tenham sintomas leves;
- Pessoas com sintomas suspeitos de COVID-19 (pessoa com tosse seca, febre, dor muscular);

#### Nota:

As pessoas em isolamento domiciliar devem permanecer em casa e cumprir de forma rigorosa com os procedimentos de isolamento domiciliar. Em caso de agravamento da doença, solicitar orientação as autoridades sanitárias locais através de contactos disponíveis no anexo 1.

### 5.2.3. Como se isolar em casa durante a quarentena ou isolamento domiciliar?

Durante a quarentena e isolamento domiciliar é fundamental tomar alguns cuidados:

- Isolar o indivíduo: este deve ficar em um quarto sozinho, com boa ventilação;
- Os membros da família não devem ficar no mesmo compartimento com o paciente; Se isso não for possível, deve-se manter um distanciamento mínimo de 1,5 metros da pessoa com a doença;
- Deve abrir as janelas e portas dos outros cômodos compartilhados da casa para ventilar, como sala, cozinha e casa de banho;
- Membros da família e o isolado devem reduzir a utilização de locais compartilhados na casa, por exemplo não passar as refeições no mesmo local;
- Não compartilhar objectos de higiene pessoal, como escova de dentes, toalha, roupa de cama, lenços, etc. Se possível, não compartilhar a casa de banho;
- Não partilhar utensílios como pratos, talheres, copos com os outros membros da família;
- Recusar todo o tipo de visita social mantendo apenas a visita pelo pessoal de saúde responsável pelo acompanhamento do doente;
- Colocar pedilúvio (tapete ou pano molhado) com desinfetante (Cloro, Javel, etc – veja anexo como preparar) nas entradas das casas;
- Separar as roupas usadas e lavar separadamente;
- Deixar os sapatos para desinfeção fora de casa ou em local identificado para «sujos».

### 5.2.4. Assistência a pessoa em quarentena pela família

- Caso a pessoa infectada necessite de cuidados, deve-se identificar um membro da família, de preferência adulto e sem problemas de saúde



para ser o cuidador. Este cuidador não deve ter doenças crónicas como hipertensão, diabetes, HIV, cancro, entre outras;

- O cuidador deve usar máscaras (máscara cirúrgica, de tecido, artesanais ou outras) quando estiver com o paciente no mesmo compartimento;
- Sempre que o cuidador tiver um contacto com o paciente, logo a seguir deve lavar devidamente as mãos com água limpa e sabão/cinza ou passar álcool em gel ou outro produto para desinfecção das mãos (Vide anexo 1).

#### 5.2.5. Desinfecção de superfícies e objectos dentro de casa

- As superfícies como cadeiras, mesas, armários, cabeceiras, chão, entre outras, devem ser diariamente desinfectadas usando a solução de javel ou outros produtos (vide anexo 1);
- Use água limpa e detergente para lavar em separado roupa individual e roupa de cama do paciente (não misturar com roupas de outras pessoas);
- Caso não seja possível lavar diariamente, deve-se sempre conservar dentro de um plástico amarrado e/ou abrir no dia da lavagem. Durante a lavagem da roupa, não misture a roupa do paciente com roupa de outras pessoas.
- Na realização destas actividades é imprescindível que se use luvas e máscaras.
- Lavar as mãos antes e depois da limpeza.

#### 5.2.6. Como manusear os líquidos corporais do paciente em quarentena

- Todas as pessoas com tosse e/ou espirros devem usar máscara.
- Não deve cuspir para o ambiente;
- Quando não estiver a usar a máscara, usar lenço de papel para tapar a boca e nariz quando estiver a tossir;
- Logo depois do uso, descartar o lenço de papel usado para tapar a boca em um saco plástico marrado para isolar o vírus e depois levar ao lixo;
- Lavar frequentemente as mãos com água limpa, sabão ou cinza;
- A loiça usada pelo paciente deve ser bem lavada imediatamente após o uso com água limpa e detergente, sem necessidade de descartar;
- Quando o cuidador for manusear os líquidos corporais do paciente em quarentena como saliva, fezes, urina, sangue ou outra), deve usar sempre máscara e luvas descartáveis.
- Quando for descartar as luvas ou outro material que teve contacto com o isolado, coloque-o em um saco plástico, amarre e só depois é que deve deitar no lixo. NÃO DEVE REUTILIZAR ESTES MATERIAIS.



### 5.3. Quando e como usar a Máscara

#### 5.3.1 Tipos de máscara recomendada para uso

No manejo de doentes devem ser sempre usadas máscaras para reduzir as probabilidades de propagação da COVID-19. As máscaras recomendadas são as seguintes:

- **Máscara cirúrgica descartável com tripla dobra:** Esta máscara é usada apenas uma vez e uma vez retirada deve ser descartada imediatamente. **NÃO É REUTILIZÁVEL.**
- **Máscara N95:** é considerada semi-descartável por permitir o seu uso por mais de uma ocasião, isto é, até 15 dias, caso se encontre em boas condições de conservação. Contudo o uso deve ser individualizado.
- **Máscaras não médicas ou caseiras:** são todos os outros tipos de máscaras que são produzidas com recurso a materiais tais como tecido incluindo a capulana, material plástico entre outros. Este tipo de máscara, embora tenha algum grau de proteção contra a aspiração de gotículas contendo o vírus, não tem especificações médicas. A OMS não tem uma orientação em relação a aceitabilidade ou proibição do uso destas máscaras pois, até ao momento não existem evidências científicas sobre a capacidade de proteção à infecção pelo Sars-Cov-2. Portanto, no nosso meio o seu uso está recomendado em situações de indisponibilidade das máscaras cirúrgicas descartáveis. Contudo, as orientações poderão ser ajustadas caso surjam novas evidências. Veja no anexo III, toda a descrição sobre aspectos a considerar em relação as máscaras não médicas.

Figura 2.



Máscara cirúrgica  
descartável



Máscara N95



Máscara de tecido

#### 5.3.2. Quando usar máscara?

A importância do uso da máscara é:

- Para a pessoa portadora do vírus: impedir que espalhe o vírus para o ambiente ou passe para outras pessoas quando fala, tosse ou espirra;



- Para a pessoa que não tem o vírus: impedir que ao respirar ou falar inale as gotículas existentes no ar contendo o vírus. Isto é muito provável que aconteça em ambientes onde existe mais de uma pessoa e não tenha livre circulação de ar.

Assim sendo, o uso de máscaras pelo público em geral é indicado nas seguintes situações:

- Quando estiver em locais muito movimentados (hospital, aeroporto, mercados, estações de transporte públicos, supermercados, restaurantes, transportes públicos de passageiros);
- Quando estiver confinado em lugares fechados com outras pessoas;
- Pessoas em isolamento e seus familiares: estes devem usar preferencialmente máscara N95. Na impossibilidade podem usar a máscara cirúrgica descartável ou outro tipo de máscara;
- Quando estiver cuidando de um paciente com diagnóstico confirmado ou suspeita de infecção por COVID – 19 ou se estiver com tosse e/ou constipação.

Nota:

Lembre-se que as máscaras por si só não são suficientemente eficazes para prevenção da COVID-19. É indispensável cumprir com rigor outras medidas de higiene descritas neste manual (lavagem das mãos, desinfecção das superfícies, distanciamento social, etc).

Não precisa usar máscara se estiver sozinho em um lugar.

### 5.3.3. Cuidados a ter durante o uso da máscara

- Antes de usar a máscara lave bem as mãos com água e sabão ou cinza, ou passe álcool em gel ou outro desinfetante;
- Posicione a máscara de modo que o clipe (parte com ferro) nasal fique no lado de cima e a face mais escura no lado de fora (ou as dobras da máscara viradas para baixo);
- Coloque a máscara de modo a que a mesma cubra o nariz, boca e queixo. Certifique-se de que não existam espaços entre a face e o tecido da máscara que facilitem a entrada de micro-organismos.
- Certifique-se também que respira através da máscara e que o ar não entra por outras aberturas da máscara;
- Evite tocar no tecido da máscara com as mãos enquanto usa;
- Substitua a máscara assim que estiver húmida. Não reutilize máscaras de uso único (máscaras cirúrgicas);
- Remova a máscara de trás para frente, evitando tocar na sua face anterior;



- Descarte (deite fora) imediatamente a máscara em recipiente de lixo fechado;
- Lave imediatamente as mãos com água e sabão ou passe gel baseado em álcool.

Figura 3: Cuidados a ter com o uso da máscara



Lave bem as mãos antes de colocar e depois de remover a máscara.



Coloque a máscara cobrindo bem o nariz, boca e queixo.



Evite tocar no tecido da máscara.



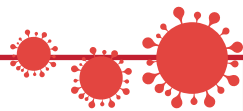
Ao descartar a máscara, coloque-a em um recipiente fechado.

#### 5.3.4. Durante quanto tempo a máscara deve ser usada?

- No caso da máscara cirúrgica o ideal é que não deixe ficar húmida durante o seu uso. Logo que notar humidade deve ser descartada. No entanto, para algumas pessoas a humidade na máscara pode aparecer dentro de duas horas de uso e outras pessoas podem conseguir usá-las durante um período inteiro da manhã ou tarde sem surgimento da humidade. Alguns factores contribuem para o surgimento da humidade ou danificação da máscara, tais como: Oleosidade da pele, a transpiração na face, uso de maquiagem, presença de barba e bigode, manipulação constante da máscara, presença de feridas ou outras lesões da face, etc.
- A máscara N95 pode ser usada até 15 dias, caso ela esteja em boas condições.

#### Nota:

Sempre que notar algum tipo de notificação ou humidade na máscara, esta deve ser trocada imediatamente, mesmo que a tenha usado durante um curto espaço de tempo.





### 5.3.5. Como conservar a máscara N95 para sua reutilização

- A máscara N95 é a única que pode ser reutilizável.
- Havendo necessidade de reutilizar a máscara, depois de retirá-la, identifique a sua máscara com o seu nome e data e a seguir pendure-a em um lugar limpo, seco e ventilado ou armazene em um saco de papel limpo e seco ou num saco de plástico também seco e limpo desde que faça alguns furos para permitir a ventilação do plástico. Nunca se deve armazenar as máscaras em sacos plásticos sem furos, pois podem permitir surgimento de humidade da máscara, funcionando como meio de proliferação de bactérias e fungos.
- A máscara não deve ser dobrada ou amassada, pois isso irá danificar a mesma.
- A cada vez que vai usar deve reavaliar se a máscara ainda se adapta correctamente a face, se a elasticidade dos elásticos está intacta e se a estrutura não está danificada.

Situações especiais:

- Mulheres grávidas devem escolher a máscara com a qual se sentem mais confortáveis. Para crianças, use máscara infantil.
- Idosos e pacientes com doenças crónicas podem sentir algum desconforto ao usar máscara facial, o que pode eventualmente piorar o seu estado de saúde. Nestes casos, deve-se procurar ajuda de um profissional de saúde (vide contactos no anexo I).

### 5.3.6. Como descartar a máscara?

As máscaras usadas devem ser descartadas imediatamente após a sua remoção. Para descartar coloque-a dentro de um saco plástico, amarre e depois deite no lixo. Sempre deve lavar as mãos após manusear máscaras usadas.

## 5.4. Quando e como usar as luvas descartáveis?

### 5.4.1. Em que situações se recomenda o uso de luvas de proteção?

A população em geral não têm necessidade de usar luvas no seu dia-a-dia. A lavagem e desinfecção correcta das mãos e outras medidas de higiene é que são necessárias.

A utilização de luvas de proteção é recomendada nos seguintes casos:

- Quando estiver cuidando de um paciente com diagnóstico confirmado ou suspeita de infecção por COVID-19 ou que estiver com tosse ou constipação e que esteja em quarentena ou em isolamento domiciliar;
- Para trabalhadores de lugares muito movimentados como profissionais de segurança e comissários de bordo.
- Profissionais de saúde;





Nota:

Ainda é possível a contaminação por COVID-19 mesmo usando luvas de borracha se por exemplo a pessoa tocar com as luvas em locais contaminados e a seguir tocar com a luvas sobre o seu rosto. Portanto, a utilização de luvas não substitui a lavagem das mãos e outras medidas de higiene recomendadas neste guião.

#### 5.4.2. Como usar e descartar as luvas de proteção

Figura 4. Como calçar e remover luvas de Proteção



Remova jóias e outros artefactos das mãos e pulsos



Cuidadosamente, calce a luva ajustando-a até o pulso

Figura 5. Como descartar as luvas

Pegue na parte externa da luva e puxa-a e direcção aos dedos para retirar.



Feche a outra mão com a luva retirada



Com as mãos sem luva pegue na parte interna da luva e puxa-a em direcção aos dedos para retirar.



Jogue a luva em recipiente adequado para material infectante



Lave bem as mãos depois de remover a máscara.

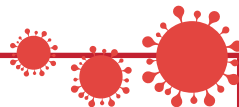


### 5.5. Óculos de Proteção

- O uso de óculos de proteção é recomendado apenas para as pessoas que cuidam dos doentes da COVID-19 por terem um contacto mais próximo com a pessoa infectada e que se encontram em isolamento.
- A população em geral não necessita de usar óculos de proteção no seu dia-a-dia. Lave as mãos com frequência e não toque na face (olhos, nariz e boca) com as mãos sujas.

#### Nota:

Tanto os óculos de vista como os de sol podem proteger parcialmente os olhos das gotículas infectadas que uma pessoa doente liberta ao tossir, espirrar ou falar. Entretanto, não oferecem proteção se as partes superior, inferior e lateral forem expostas.



Quando tiver que ajustar os óculos durante o dia, use um lenço de papel em vez de dedos.

Para quem tem olhos secos é aconselhável usar gotas hidratantes para evitar esfregar os olhos com frequência.



## 5.6. Desinfecção da pele, habitação e outros ambientes

### 5.6.1. Tempo de sobrevivência do vírus fora do corpo humano

Fora do corpo humano o vírus pode ser encontrado em diferentes superfícies como metal, alumínio, vidro, objectos de plástico, paredes de edifício, papel, madeira, cerâmica, silicone e vários outros objectos. Contudo, o período médio de sobrevivência nestas superfícies varia entre 2-9 horas. A duração deste período é influenciado por vários factores como tipo de material, temperatura ambiente, humidade, entre outros.

- O que mata o vírus: temperaturas elevadas acima de 26°C, desinfetantes a base de álcool e cloro ou outro;
- O que aumenta a vida do vírus: humidade e baixas temperaturas (em temperatura ambiente <4°C o vírus pode sobreviver até 28 dias fora do corpo humano).

### 5.6.2. Maneiras recomendadas para desinfecção de superfícies e ambientes

Existem várias maneiras para procedermos a desinfecção de superfícies ou espaços, como:

Desinfecção com produtos químicos (desinfetantes): Os produtos recomendados

para desinfecção das principais superfícies onde o vírus se aloja são:

- Álcool com percentagem  $\geq 70\%$  - Não necessita de diluição. O álcool é inflamável, por isso deve ser mantido longe de fontes de fogo e materiais inflamáveis, e não deve ser pulverizado ou desinfetado em uma grande dimensão, porque poderá haver grande concentração de etanol no ar e causar incêndio.
- Água oxigenada a 0,5% - Não necessita de diluição
- Hipoclorito de sódio a 0,1% (vulgo Javel) – requer diluição (vide anexo II). Não misturar com outros desinfetantes sob o risco de alterar as propriedades químicas.

Desinfecção por fervura: para desinfecção de itens resistentes ao calor pode-se fazer a fervura em água durante 15 min (ex: utensílios plásticos usados para alimentar as crianças, brinquedos infantis pequenos, alguns utensílios de cozinha, etc);



**Nota:**

Para a desinfecção das mãos e da pele, ambiente doméstico, utensílios e outras superfícies recomenda-se o uso do álcool ou desinfectante a base de javel (Vide anexo II).

## **5.7 Lavagem das mãos**

### **5.7.1. Quando e como lavar as mãos?**

Deve-se lavar as mãos sempre que voltar de locais públicos, tocar em qualquer objecto, cobrir a boca ou nariz com a mão quando tossir ou espirrar, depois de manusear a máscara, antes e depois de comer, antes e depois de ir à casa de banho, ente outros.

Figura 5. Lavagem das mãos

### **5.8. Como proceder se tiver tosse?**

Ao tossir ou espirrar podem ser libertados muitos vírus e contaminar o ambiente. Ao cobrir a boca ou nariz com as mãos e depois não lavá-las imediatamente, as mãos irão contaminar todos os locais que a pessoa for a tocar, tais como: botões do elevador, maçanetas das portas, mesas, cadeiras, computador, carteira, dinheiro, etc.

Se uma outra pessoa vier a tocar nesses locais contaminados e a seguir tocar a sua boca, nariz ou olhos, sem lavar as mãos, ela será contaminada e por sua vez irá espalhar o vírus para outras pessoas, criando assim num ciclo vicioso de contaminação e propagação do vírus. Por isso recomenda-se que:

- Ao tossir ou espirrar a pessoa deve cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo. Ao proceder dessa maneira o vírus ficará na sua roupa, reduzindo assim a chance de ser transportado pelas mãos para os objectos.
- Ao tossir ou espirrar a pessoa pode também optar por usar um lenço de papel descartável para cobrir a boca e o nariz, o qual deverá ser deitado fora (no lixo) logo depois de ter usado.

Figura 6: Etiqueta da tosse



## **5.9. Como proceder em ambientes públicos?**

### **5.9.1. Como proceder no elevador?**

- Sempre que possível evite usar o elevador. Caso seja a única alternativa viável, evite entrar no elevador cheio, tente ficar a 1,5 metros de distância de outras pessoas que estejam dentro do elevador, ou seja, limitar o número de pessoas que entram ao mesmo tempo no elevador para que se possa manter a distância mínima de 1,5 metros.
- Carregue os botões do elevador com o dedo dobrado da sua mão não dominante.
- Não toque nenhuma parte do corpo com essa mão e procure logo que possível lavar as mãos com água e sabão ou usar desinfectante.

### **5.9.2. Como proceder com o aparelho de Ar-condicionado**

Há possibilidade de transmissão do vírus pelos sistemas centrais dos aparelhos de Ar-condicionado de instituições públicas, por isso recomenda-se que use o menos possível. Se tiver que usar tome os seguintes cuidados:

- Abrir as janelas e portas para manter a circulação do ar;
- Limpar e desinfetar os controlos remotos e os interruptores dos aparelhos de Ar-Condicionado;
- Ligue o Ar-Condicionado e a ventoinha ao mesmo tempo;
- Limpe e desinfete o Ar-Condicionado periodicamente;
- 

#### **Nota:**

Os aparelhos de Ar-Condicionado em casa não causam o fluxo de vírus em quartos diferentes. No entanto, a janela deve ser aberta e o ambiente deve ser ventilado em intervalos regulares durante a utilização do aparelho de Ar-Condicionado, para garantir a circulação do ar dentro dos ambientes da casa.

## **5.10. Cuidados a ter com os Animal de Estimação**

**5.10.1. O Novo Coronavírus pode ser transmitido por animais de estimação**  
Ainda não há evidências sobre a transmissão do vírus de animais de estimação para os seres humanos. No entanto, recomenda-se:

- Lavar as mãos com água e sabão depois de qualquer contacto directo com os animais.



- Não adoptar animais de origem desconhecida, especialmente se for um animal selvagem (enquanto decorrem estudos para clarificar a origem do vírus e o modo como se transmite dos animais para o homem);

### **5.10.2. Outros cuidados a ter com os animais de estimação**

Durante o período de quarentena ou de isolamento social, para as famílias que tem animais de estimação devem seguir as seguintes orientações:

- Os animais de estimação podem brincar fora de casa;
- Após o passeio, ao retornar a casa não há necessidade de desinfecção específica. Deve-se fazer o processo de limpeza geral de rotina do animal e cumprir com o calendário de visita habitual ao veterinário;
- Se tiver sintomas suspeitos ou confirmado de COVID 19, evite o contacto com os animais de estimação.
- Caso o animal tenha tido contacto com um indivíduo com suspeita de COVID-19, deve-se isolar o animal e pedir orientação do seu veterinário.

## **5.11. Cuidados para quem teve um contacto próximo**

É considerado contacto próximo a todo o indivíduo que tenha estado exposto a qualquer uma das seguintes situações durante os 2 dias anteriores ou até 14 dias posteriores ao início dos sintomas de um caso provável ou confirmado:

- Esteve frente a frente com um caso provável ou confirmado da COVID-19 a menos de 1,5 metro de distância e durante pelo menos 15 minutos ou mais OU,
- Teve contacto físico directo com um caso provável ou confirmado da COVID-19 OU,
- Fez prestação de cuidados directamente a um caso provável ou confirmado da COVID-19 , sem usar equipamento de protecção individual adequado (EPI).

### **5.11.1. Quando considerar que a pessoa teve contacto próximo?**

Devemos sempre considerar que tiveram contacto próximo aos seguintes grupos de pessoas:

- Pessoas que vivem, estudam, trabalham ou conviveram com caso provável ou confirmado da COVID-19;
- Pessoas que cuidam ao domicílio de caso provável ou confirmado da COVID-19;
- Pessoas que trabalham ou residem no mesmo edifício que um caso provável ou confirmado da COVID-19.
- Pessoas que visitam ou permanecem em ambientes confinados, assim como outros pacientes da mesma sala e seus acompanhantes.



- Todo o profissional de saúde que presta cuidados em unidades de diagnóstico laboratorial e cuidados clínicos aos pacientes com COVID-19;
- Pessoas que viajam no mesmo meio de transporte com um caso provável ou confirmado da COVID-19, incluindo as pessoas que trabalham nos meios de transporte, passageiros e tripulantes;

### 5.11.2. O que fazer se tiver tido um contacto próximo com caso suspeito ou confirmado de COVID 19

Caso alguém tenha tido contacto próximo com um caso suspeito ou confirmado da COVID-19 deve:

- Reportar imediatamente as autoridades de saúde através dos contactos apresentados no anexo I ou pedir a alguém que vá informar na US mais próxima;
- Isolar-se em casa, não estabelecer contacto com outras pessoas e seguir as orientações para a quarentena (vide secção 5.2).

Nota:

O profissional de saúde é a pessoa indicada para avaliar se o indivíduo é ou não um contacto próximo.

Além dos familiares, amigos e colegas de trabalho do paciente, as pessoas que viajam no mesmo transporte são as que mais frequentemente se tornam um contato próximo. Por isso, TODA A COMUNIDADE DEVE SER VIGILANTE e prestar atenção ao transporte público que usa, à informação divulgada pelas autoridades de saúde sobre os pacientes diagnosticados e que viajavam no mesmo meio de transporte, e colaborar no reporte as autoridades de saúde caso reúna critérios para ser considerado contacto próximo.

## 5.12. Medidas de Prevenção em diferentes ambientes

### 5.12.1. Medidas de Prevenção a observar em casa

- Descanse regularmente e faça exercício físico moderado;
- Mantenha boas práticas de higiene individual e ao domicílio;
- Cumpra com a etiqueta da tosse;
- Mantenha a casa limpa e arejada (sempre que possível);
- Use desinfetante para limpeza do chão, superfícies, paredes e outros objectos de uso comum (interruptores, maçanetas das portas, controle remoto, telefone, etc);
- Tenha termômetros de uso doméstico, máscaras (podem ser artesanais) e produtos desinfetantes;
- Minimize actividades fora de casa (apenas saia de casa em situações de extrema necessidade).





- Caso tenha necessidade de sair de casa, mantenha-se vigilante e evite contacto direto com pessoas que tenham sintomas de doenças respiratórias, tais como febre, tosse ou espirros, etc. Cumpra rigorosamente as normas de distanciamento social)
- Evitar ao máximo participar em todos os tipos de festas, estar com mais pessoas em lugares fechados e em locais movimentados.
- Evite consumir bebidas alcoólicas;
- Crie rotinas para desinfeção ao chegar a casa, limpeza da casa, separação de objectos sujos dos limpos e descontaminados, etc;

**Nota:**

Não se automedique para prevenir o Coronavírus, pois até ao momento não existe nenhum medicamento recomendado para prevenir a infeção pelo Sars-Cov-2.

### 5.12.2. Cuidados a ter com a alimentação

- Lave as mãos sempre antes e depois de comer;
- Tenha uma dieta alimentar equilibrada que forneça todas as vitaminas e nutrientes necessários ao organismo;
- Lave as mãos entre o manuseio de alimentos crus e cozidos.
- Compre carne refrigerada de aves a partir de fontes seguras;
- Ovos e carne de aves devem ser totalmente cozidos e o leite deve ser fervido;
- Coza bem a carne para o consumo;
- Não se alimente de produtos derivados de animais doentes e carne estragada;
- Lave bem com água limpa e desinfecte as frutas e vegetais antes de os consumir;
- Desinfectar os produtos embalados em frascos ou pacotes antes do seu armazenamento em casa.

### 5.12.3. Como proceder em caso de encomendas de comidas já confeccionadas a serem entregues em casa?

- Para encomendas de comidas, escolha um restaurante habitual e da sua confiança para garantir que os alimentos sejam frescos e que o processo de produção tenha qualidade e limpeza;
- Para reduzir o risco de contacto e transmissão de gotículas causado pelo entregador, peça ao mesmo que coloque a comida na porta, e se distancie por 1,5m ou mais;
- A seguir vá e retire apropriadamente a sua encomenda;



- Lave as mãos depois de abrir a embalagem e antes de comer.

#### 5.12.4. Como lidar com as correspondências que chegam a casa?

- Crie um local habitual em casa como (gaveta ou pasta) para conservar as correspondências, separada de outros objectos de uso frequente (ex: facturas de água, luz, cartas diversas, etc);
- Abra o pacote ou embalagem e descarte (deite no lixo) logo em seguida.
- Após a leitura descarte-a ou conserve no local identificado para o efeito.
- Lave as mãos depois deste processo e tenha cuidado para não tocar a boca, nariz e olhos antes de lavar as mãos.

#### 5.12.5. Como proceder se precisar de sair de casa

- Se as condições o permitirem, pode sair a pé, de bicicleta ou de carro pessoal.
- Caso precise de usar o transporte público, use uma máscara durante o trajeto e desinfecte as mãos antes de subir e depois que descer do autocarro.
- Evite o contacto físico com superfícies em locais e transporte público;
- Evite contacto com pessoas com febre, tosse e outros sintomas e, caso os encontre, mantenha uma distância superior a 1,5 metros;
- Evite tocar a boca, olhos e o nariz com as mãos sujas.
- Lave as mãos com frequência usando água e sabão ou desinfecte com álcool gel, sempre que necessário;
- Todos os tipos de convívios sociais devem ser evitados durante a epidemia.
- Evite ir a espaços fechados e lotados, inclusivé o ginásio;
- Para fazer actividades ao ar livre, evite ir a lugares com grande fluxo de pessoas. Alguns treinos podem ser ajustados para fazer em casa, por exemplo ginástica aeróbica, etc.

#### 5.12.6. Como proceder nos transportes público, rodoviários, ferroviários e aéreos

- Se tiver detecção de temperatura pelos funcionários das estações rodoviárias ou aeroportos coopere e siga as orientações do pessoal credenciado;
- Evite o contacto físico com superfícies dos transportes públicos;
- Depois de tocar no corrimão ou outros materiais em transportes públicos, lave ou desinfecte as mãos;
- Todos os passageiros devem usar máscara, evitar conversar entre si e prestar atenção à etiqueta da tosse;
- Evite comer em transportes públicos para evitar ter que tirar a máscaras;
- Evite contacto da mão com a face.
- Na hora de tossir e espirrar, use a etiqueta da tosse;



- Durante a viagem, mantenha uma distância segura dos outros passageiros;
- Evite usar bebedouro público, leve ou compre a sua garrafa de água.

#### 5.12.7. Como proceder no mercado?

- Use máscara quando for ao mercado;
- Fique a uma distância de 1,5m do vendedor e dos outros clientes;
- Evite proximidade com clientes que tenham tosse ou constipação;
- Evite comprar produtos em bancas cujo vendedor tem tosse, febre ou constipação; Nestes casos, informe as autoridades de saúde pelos contactos disponibilizados no anexo I.
- Evite manusear os produtos com as mãos (prefira que o vendedor manuseie e lhe entregue no saco plástico e logo que chegar a casa higienize-o antes do uso ou conservação);
- Quando for comprar carne crua, peça ao vendedor para manusear e embalar e carregue o pacote embalado. Ao chegar a casa, se possível, refrigere a carne antes do uso;
- Evite o contacto com lixo e águas residuais, e se entrar em contacto, lave as mãos o mais rápido possível.

#### 5.12.8. No restaurante

- Evite jantar com muitas pessoas;
- Jante separadamente, 1 mesa por pessoa;
- Não passe muito tempo no local;
- Não partilhe talheres nem comida no mesmo prato;

#### Nota:

Evite pagar as contas usando dinheiro vivo, pois esta é uma forma de propagação do vírus. Caso haja necessidade de manusear dinheiro vivo, lave ou desinfecte as mãos antes de retirar o dinheiro da carteira e depois de manusear guarde de volta o dinheiro remanescente. Tenha atenção ao guardar o dinheiro na carteira ou bolsa para evitar a contaminação de outros objectos dentro da carteira.

#### 5.12.9. Como proceder ao voltar da rua para a casa

- Lave ou desinfecte as mãos logo ao entrar em casa;
- Tire os sapatos e o coloque numa área separada onde os possa desinfetar;
- Tire o casaco e o pendure na entrada (na porta ou área de ventilação



natural ou ao sol) e não misturar com roupas limpas.

- Tire a máscara e descarte-a segundo as recomendações (veja secção 5.3.6.)
- Retire a roupa suja do corpo e coloque-a para lavar. Caso não seja possível lavar de imediato, coloque ao sol ou amarre-a em um plástico té que se possa lavar.
- Tome banho e use roupa limpa.

#### **5.12.10. Como fazer a higiene pessoal**

Tomar banho com água quente não mata o vírus, em ambiente com temperatura acima de 56 graus mata o vírus em 30 minutos. E a água de banhos geralmente não alcança esta temperatura e duração. Por outro lado, banhos demasiadamente longos com água muito quente, podem causar desconforto, tonturas, batimentos cardíacos acelerados e podendo causar até desmaios. Portanto o recomendável é:

- Tomar banho regularmente e sempre que estiver a chegar de fora por qualquer motivo.
- Cada membro da família deve ter a sua própria toalha e não devem compartilhar;
- Cobrir o vaso sanitário antes de acionar a descarga ou manter a latrina coberta;
- Lavar as mãos sempre que usar a casa de banho;
- Depois do banho usar roupa limpa.

#### **5.12.11. Como evitar a contaminação nos Condomínios**

- O vírus pode aderir às superfícies como corrimão, paredes, equipamentos públicos, superfícies, entre outros. Portanto, evite o contato com estes itens e superfícies.
- Sempre que mantiver o contacto nestas instalações, lave ou desinfecte as mãos o mais rápido possível.
- Evite levar as mãos sujas à boca, nariz e olhos.
- Intensificar a limpeza e desinfecção das instalações públicas, escadas, corrimão, portões, superfícies, etc.

#### **5.12.12. Medidas de prevenção no local de trabalho**

- Manter o ambiente de trabalho limpo e ventilado.
- O escritório onde várias pessoas trabalham juntas é um espaço público e fechado, por isso recomenda-se que se use máscara;
- Manter o distanciamento recomendável de 1,5m entre os funcionários;
- Interrompa ou reduza a frequência de uso do Ar-Condicionado central. Caso seja necessário usá-lo, siga as recomendações listadas na secção 5.9.2.



- Faça desinfecção regular dos equipamentos de escritório, maçanetas, interruptores, etc;
- Os materiais de escritório devem ser desinfetados regularmente, nomeadamente celulares, telefones fixos, teclados de computadores, etc. Pode usar álcool ou outro desinfetante (vide anexo II);
- Preste atenção à higiene das mãos. O local de trabalho deve estar equipado com água corrente, torneiras e sabonete líquido, toalhas de papel ou secador de mão. Desenvolva o hábito de lavar as mãos com frequência;
- Sempre que entregar ou pegar arquivos use máscaras e lave ou desinfete as mãos imediatamente;
- Se alguém tiver sintomas como febre, fadiga, tosse seca e aperto no peito, deve temporariamente se ausentar do trabalho e procurar tratamento médico hospitalar ou contactar as autoridades de saúde (vide contactos no anexo I).

#### **5.12.13. Como proceder durante as reuniões de trabalho?**

Deve-se evitar o máximo possível a realização de encontros físicos e priorizar os encontros virtuais. Contudo, caso haja necessidade de encontros físicos, estes devem:

- Respeitar o número máximo de pessoas recomendadas e o distanciamento de 1,5 metros;
- A sala deve ter janelas e portas abertas para ventilação, sempre que possível;
- Os participantes devem usar máscaras;
- Os encontros devem ter curta duração.
- Deve-se providenciar água ou desinfetante para higienização das mãos;
- Caso tenha alguém com tosse, febre ou constipação deve ser dispensado do encontro e encaminhar para avaliação e seguimento pelas instituições de saúde.

#### **5.12.14. Cuidados a tomar ao receber viajantes provenientes de fora do país (nacionais ou estrangeiros)**

- Todas os viajantes e o pessoal de serviço nos pontos de chegada dos passageiros (aeroportos fronteiras, terminais de autocarros, etc) devem usar máscaras;
- Deve-se medir a temperatura corporal de todos os viajantes vindos de fora do país, e confirmar histórico de viagem e de exposição, para aferir se é contacto próximo, suspeito ou necessita de confirmação de infecção por COVID19;



- Se o viajante apresenta sinais ou sintomas sugestivos da COVID19, orientar segundo as normas do MISAU;
- Desinfetar os meios de transportes respectivos (aviões, autocarro, comboios, estações de serviço, etc) com desinfectantes recomendados.

Nota:

Caso haja disseminação significativa da COVID 19 para outras províncias, este procedimento poderá ser ajustado para ser aplicado também para passageiros provenientes de viagens domésticas das províncias afectadas.

## 6. Atendimento clínico aos pacientes em quarentena e com sintomas

### 6.4. Atendimento clínico ao paciente em quarentena e em isolamento domiciliar

- Todo o indivíduo em quarentena obrigatória (durante 14 dias) ou em isolamento domiciliar deve receber assistência clínica periódica pelo pessoal de saúde. Esta assistência pode ser feita a distância, isto é, monitoria da evolução do paciente e aparecimento dos sinais e sintomas através de chamadas telefónicas ou por visitas presenciais do pessoal de saúde;
- Até o momento a assistência é feita de 2 em 2 dias, contudo, caso o paciente sinta necessidade de apoio, pode ligar as entidades de saúde usando os contactos disponíveis (anexo I) e apresentar suas preocupações;
- Durante este período de seguimento, para além da avaliação feita pelo profissional de saúde, recomenda-se que em casa cada paciente, individualmente ou com ajuda de um membro cuidador da família faça autoavaliação da presença /manifestação dos seguintes sinais ou sintomas:
  - o Presença de tosse
  - o Febre com temperatura > 37,5°C (deve medir a temperatura duas vezes ao dia de 12/12h);
  - o Respiração rápida ou dificuldade em respirar (falta de ar);



Nota:

Caso identifique um ou mais dos sintomas acima referido (seja a primeira vez ou note persistência ou agravamento dos mesmos) deve reportar as autoridades de saúde:

As pessoas em quarentena ou isolamento domiciliar devem ter maior cuidado e atenção caso o suspeito ou o caso confirmado de COVID 19 pertença ao grupo de risco: tenha mais de 60 anos de idade, seja grávida, tenha doença do pulmão, doença do coração, HTA, doença dos rins, seja fumador ou pacientes HIV não controlado. Caso haja persistência ou agravamento de um dos sintomas acima descritos, deve imediatamente comunicar as autoridades de saúde (vide contactos no anexo I).

## **6.5. Que precauções tomar na ida ao Hospital?**

### **6.5.1. A caminho do hospital:**

- Todos devem usar máscaras (o doente, o familiar acompanhante, o motorista do carro e outros que estiverem junto);
- Cumprir com a etiqueta da tosse;
- Ter um plástico para descartar os lenços usados durante a tosse ou espirro;
- Desinfectar regularmente as mãos;
- Evitar usar transportes públicos (onde aplicável). Caso não seja possível evitar deverá ficar com o contacto do motorista para a desinfeção do veículo e rastreio em caso de ser considerado contacto próximo;

### **6.5.2. Durante a consulta:**

- Usar máscara
- Os profissionais de saúde devem usar os EPI recomendado pelas autoridades de saúde;
- Fornecer história clínica completa (que sinais e sintomas o indivíduo teve, e quando iniciou) e de todos os contactos com o qual esteve quer dentro como fora de casa, incluindo no trabalho e outros locais públicos;
- Falar se teve viagens recentes ou contacto com alguém suspeito.

### **6.5.3. Ao voltar para casa**

- Cumprir com as recomendações médicas;
  - Caso tenha sido testado aguardar o resultado até ter o diagnóstico definitivo;
- o Caso o paciente volte a casa, deve cumprir com as normas de isolamento domiciliar;
- o Caso o paciente fique internado, o cuidador ou membro da família



deve desinfetar o quarto onde o paciente esteve isolado e todos os utensílios por ele usados, incluindo lavagem da roupa antes de libertar o quarto para uso por outras pessoas.

- O cuidador deve entrar imediatamente em quarenta domiciliar.

Nota:

Durante o período de quarentena ou de isolamento NAO DEVE participar de eventos sociais, ir ao trabalho, passear pelo bairro, receber nem fazer visitas a ninguém.

## **7. 7. ESTIGMA ASSOCIADO AO PACIENTE COM COVID-19 E SEUS CONTACTOS**

### **7.1. O que é estigma relacionado a COVID-19**

O estigma relacionado ao Covid-19 acontece quando associamos negativamente uma pessoa ou grupo de pessoas pelo facto de ter COVID-19. Esta associação negativa pode significar que as pessoas são rotuladas, discriminadas, tratadas separadamente e/ou sofrem perda de status devido a uma percepção de ligação com uma doença. Este tratamento social pode afetar negativamente as pessoas com a doença, bem como os provedores de cuidados, família, amigos e comunidades pois, as pessoas que não têm a doença mas tem alguma ligação com a pessoa estigmatizada também podem sofrer o estigma.

### **7.2. Porque a pandemia da COVID-19 vem acompanhada de estigma?**

- É uma doença nova e gera dúvidas nas pessoas. Essas dúvidas causam pânico, devido a tendência natural do ser humano em desenvolver medo por algo que é novo;
- Por outro lado, o vírus passa de pessoa para pessoa, o que pode levar a uma tendência de culpabilizar ou responsabilizar outras pessoas pela doença;

### **7.3. Quais as consequências do Estigma?**

- As pessoas podem esconder a doença por medo de sofrer discriminação;
- As pessoas em risco de infecção podem não se declarar, e não cumprir com o período estipulado para quarentena;
- As pessoas podem não adoptar as recomendações de prevenção ou tratamento, como por exemplo não usar máscara, não cumprir com o isolamento;
- As pessoas podem não procurar os serviços de Saúde.

### **7.4. Como mitigar o estigma?**





#### 74.1. Para os profissionais de saúde

- Divulgar informação correcta sobre as formas de infecção e prevenção;
- Evitar usar palavras pejorativas;
- Não associar locais ou etnia à doença, exemplo: isso é um “vírus Wuhan”, “vírus chinês” ou “vírus asiático”;
- Tratar os pacientes diagnosticadas como “doentes com infecção por COVID-19 e não como sendo os «disseminadores do vírus»;
- Explicar a população que a identificação das pessoas sintomáticas e seus contactos é um dos passos cruciais para prevenção e eliminação da doença;
- Encorajar as pessoas diagnosticadas com a doença a cumprir com as recomendações dos profissionais de saúde;
- Falar do isolamento social como algo positivo e benéfico;
- Mostrar empatia as dificuldades colocadas pelos pacientes para cumprir com o isolamento social;
- Falar do contributo do isolamento social como algo crucial e responsável para a redução da propagação do vírus;
- Disponibilizar formas de apoio à partir do uso de tecnologias de informação como telefone entre outros;
- Encorajar família e pessoas próximas á usar tecnologias de informação como telefones e outras redes sociais para contacto e suporte da pessoa com COVID-19;
- Falar com a pessoa com COVID-19 de forma positiva e esperançosa;
- Partilhar informações de superação da COVID-19 de outras .

#### 74.2. Para Público em Geral

- A COVID-19 é uma doença de fácil transmissão, de difícil controlo, e com mortalidade significativa, por isso tem trazido medo e incerteza;
- O Medo e a Incerteza é uma sensação natural que não podemos controlar, mas é importante que nos informemos melhor sobre as formas de prevenção e tratamento;
- É importante que todos estejamos unidos na luta contra a pandemia;
- Sabemos que a melhor forma de luta é a Prevenção. Existem aspectos de prevenção individual e colectiva que estão descritas neste manual e que devemos todos seguir rigorosamente, todos os dias, em todos os locais e em todas as actividades que fizermos;
- É muito importante encorajar á todas as pessoas que estão em quarentena ou isolamento por suspeita de COVID19, e nunca estigmatizar nem discriminar.

#### 74.3. Como apoiar a pessoa com Coronavírus mantendo distância física

- É possível apoiar alguém mesmo não estando perto conversando ou mandando mensagem encorajadoras e de suporte e esperança usando



redes sociais;

- Partilhando ideias sobre como rentabilizar o tempo do isolamento (jogos, leitura, exercícios físicos, etc);
- Partilhando informação de utilidade pública sobre cursos on-line de utilidade individual ou pública;

#### 74.4. Como apoiar a não espalhar o pânico entre as pessoas?

Uma das medidas para não espalhar pânico nas pessoas é selecionar minuciosamente a informação a ser difundida, partilhando apenas mensagens construtivas e que apoiem na tomada de medidas preventivas e no controle da doença.

Figura 7: Quando devo partilhar informação sobre COVID 19

Nota:

Nunca partilhe informação errada, que não apoie na solução do problema. Seja um parceiro da saúde e activista social para o controle da COVID 19.



## 75. Direitos Humanos e Coronavírus

Todas as pessoas infectadas ou afectadas pelo coronavírus mantem os seus direitos fundamentais preservados;

- Tem direito a receber serviços de saúde sem discriminação.
- Tem direito a liberdade de escolher revelar ou não a sua doença á quem quiser.

Nota:

É dever da pessoa com COVID-19 revelar a sua doença às entidades de saúde e seus familiares próximos para adopção de medidas preventivas de modo á cuidar de si e dos outros.

E dever de todo o cidadão com doença adoptar medidas para prevenir a disseminação da doença;

É dever de todo o cidadão de denunciar casos de contribuam para o alastramento e disseminação da doença. (Vide contactos no anexo I).



## **Anexo I: Contactos telefónicos disponíveis para informação, reporte de casos e denúncias ligadas ao COVID 19**



## Anexo II: Preparação de solução de desinfectante a base de Javel ou Lixívia para desinfeção das mãos e de objectos

Diluição do Javel para desinfeção das mãos e ambientes		
Preparação	Uso	Validade máxima da solução
½ colher de sopa de hipoclorito de sódio em 10 Litro de água o	Lavagem das mãos , do corpo e roupas	24h  (depois de 24h deve-se descartar e preparar uma nova solução para o uso)
½ colher se sopa de hipoclorito de sódio em 1 Litro de água	Limpeza de objectos, superfícies (chão, paredes, mesas, camas, corrimãos, latrinas, louça e outros objectos), e sanitários e para fazer pedilúvio (tapete ou toalha humedecida para a entrada das casas ou edifícios).	



## **Anexo III. Orientações para a Produção, uso e conservação das máscaras não médicas**

### **I. Generalidades sobre as máscaras não médicas ou máscaras caseiras**

Máscaras não médicas mais conhecidas por máscaras caseiras são todo o tipo de máscaras produzidas com recurso a materiais caseiros tais como tecido (incluindo a capulana), material de plástico entre outros.

«As máscaras caseiras são eficazes apenas quando usadas em combinação com todas as medidas de higiene individual e colectiva descritas no manual. Se for a usar a máscara, deve saber como usa-la, conservá-la, reutilizá-la e descarta-la (destruí-la ou desfazer-se dela) adequadamente» - Organização Mundial da Saúde

### **II. Tipos de máscaras caseiras**

De acordo com o material usado para produção podemos encontrar dois tipos de máscaras caseiras:

- Máscaras de tecido incluindo a capulana;
- Máscaras de material de plástico

### **III. Como fazer uma máscara caseira de tecido**

Todos nós podemos e devemos fabricar máscaras em nossas casas e nos pequenos e médios estabelecimentos de alfaiataria ou de costura usando como modelo a máscara cirúrgica dispostas na imagem abaixo).

Imagem de máscara cirúrgica com elástico

Imagem de

máscara cirúrgica com fita

### **3.1. Produção de máscaras caseiras de tecido**

A máscara caseira deve sempre ser feita com o objectivo de cobrir o rosto desde a região ACIMA do nariz até ABAIXO do queixo e lateralmente quase até as orelhas.

Material necessário

- Dois tecidos de algodão retangulares (veja medias abaixo para crianças e adultos. Lembre que qualquer tecido de algodão pode ser usado, tais como a capulana, peças de roupa velha, camisetas, etc...)
- Duas peças de elástico de 15 cm cada ou quatro tiras de tecido de 50 cm cada
- Peça de entretela ou tecido de linho (para servir de absorvente)
- Agulha e linha
- Tesoura
- Máquina de costura

Modo de fazer:



Os passos para a produção são:

- Primeiro, recorte dois retângulos de tecido de algodão com as medidas abaixo e coloque os dois retângulos um por cima do outro e entre eles coloque a entreteia ou tecido de linho.
  - a. Adulto: 23cm x 18cm
  - b. Crianças: 18cm x 13cm
- No sentido do comprimento dos pedaços de tecido, dobrar 1cm e costurar (uma bainha) dos 2 lados.
- Fazer a primeira dobra de 1 a 1,5cm cada e costurar nos dois lados. Repetir o procedimento até que tenha três dobras de tecido feito.
- Depois, no sentido da largura, dobrar 0,5 cm e costurar a bainha.
- Costurar as fitas com 50cm de comprimento para cada lado ou elásticos ajustados à face de cada indivíduo.

Como fazer máscaras caseiras de tecido: passo a passo

Nota:

Ao recortar e costurar a máscara tenha atenção para que a parte interna (ou de dentro), esteja devidamente identificada para se distinguir da externa ou parte de fora (pode usar tecido de cor/padrão diferente, bordar algo, ou usar outra maneira para sinalizar);

Antes de usar a máscara assegure-se de mergulhar em água fervida por 5 minutos e depois de secá-la ao sol passar a ferro.

Manter as medidas de higiene das mãos antes de usar a máscara.

### **3.2. Como remover a máscara de tecido**

- Ao retirar a máscara deve ter os mesmos cuidados descritos no texto para todo o tipo de máscaras, isto é, não tocar na no tecido da máscara enquanto a remove.
- Evite o contacto com os olhos, nariz e boca e lave as mãos imediatamente



após a remoção.

- Logo após a remoção da máscara mergulhe a máscara em água e sabão para lavagem.

Nota:

Amáscara deve ser usada por um período de 2 a 3 horas, contudo recomenda-se que retire imediatamente caso note que está húmida ou suja, mesmo antes de passar este período.

Nunca reutilizar a máscara usada sem lavar adequadamente.

Não misture a máscara usada com outras peças de roupa suja, mesmo durante a lavagem.

### **3.3. Como lavar e conservar a máscara**

- As máscaras faciais devem ser lavadas regularmente com água quente e sabão.
- Antes de lavar, coloque a máscara em um recipiente com água limpa e leve ao lume para ferver durante 15 minutos.
- De seguida lave com água e sabão e leve a secar preferencialmente ao sol por pelo menos 5 horas.
- Após a secagem deve-se passar ferro (eléctrico ou a carvão) e depois conservar em um envelope de papel seco ou plástico limpo (faça pequenos furos ao plástico para evitar a criação de humidade).

Nota:

Cada pessoa deve ter pelo menos duas máscaras, por forma a que tenha sempre uma máscara pronta para uso enquanto a outra estiver sendo higienizada.

As máscaras são individualizadas. Nunca deve partilhar o uso da mesma máscara com outros membros da família como pai, mãe, esposo/a, filho, irmãos, netos, etc..., mesmo depois da sua higienização. O ideal é identificar as máscaras com o nome de cada utilizador.

### **3.4. Quando e como destruir as máscaras de tecido**

Quando notamos que a máscara não se ajusta correctamente a face, tem as costuras danificadas estas devem ser queimadas ou enterradas.

## **IV. Máscaras feitas com material de plástico, metal ou outro tipo de material**

Existem vários materiais de plástico e que associados a outros materiais (metal, fios, elásticos, etc) têm sido usados para o fabrico de máscaras de protecção.





Os maiores desafios na criação destas máscaras é a identificação de material que:

- Se ajuste a face do individuo sem causar leões na pele;
- Não tenha um cheiro desagradável;
- Não provoque irritação ou alergias a pele;
- Seja de fácil higienização e principalmente descontaminação após o uso;
- Que para além da proteção dos olhos, também proteja a boca e nariz para impedir que haja eliminação do virus durante a fala, tosse e expirro bem como reduzir a inalação de partículas do vírus contidas no ar ambiente.

Portanto, até ao momento não existe nenhuma orientação considerada padrão na elaboração deste tipo de máscaras. Contudo, com o evoluir da pandemia e das pesquisas a ela associada, esta informação pode ser ajustada caso surjam novas evidências.

