



ARQUIDIOCESE DE SÃO PAULO  
PASTORAL DA SAÚDE



São Paulo, 06.04.2020

**Estimados Padres, Diáconos,  
Religiosos e Religiosas,  
Leigos e Leigas da Arquidiocese de São Paulo.  
Irmãos e Irmãs em Cristo.**

Estamos vivendo momentos muito difíceis frente à grande pandemia do COVID-19 e tudo leva a crer que ainda teremos mais problemas pela frente nas próximas semanas e meses. Mas unidos na fé, esperança e principalmente na caridade, seremos vencedores em Cristo Ressuscitado.

A Pastoral da Saúde da Arquidiocese de São Paulo está engajada em diversas frentes na luta contra o COVID-19, sobretudo, na prevenção e na orientação para a assistência adequada às pessoas já contagiadas com o vírus, mas ainda não acolhidas pelos Serviços Públicos de Saúde. Elas precisam ser acompanhadas em suas casas, com as devidas precauções, e ajudadas na sua recuperação ou, se for o caso, encaminhadas aos Serviços Públicos de Saúde no momento certo.

Nesse sentido, foi solicitada a ajuda do Prof. Dr. Jamal Suleiman, médico infectologista do Instituto de Infectologia Emílio Ribas que, gentilmente, ofereceu as **“ORIENTAÇÕES PARA CUIDAR DE UMA PESSOA COM COVID-19 EM CASA”**, que encaminhamos aqui em anexo. Ele disponibilizou esse texto para a Pastoral da Saúde e lhe somos imensamente gratos por isso.

Colocamos essas ORIENTAÇÕES à disposição das famílias e grupos que tiverem que cuidar de algum enfermo do COVID-19. Ao mesmo tempo, recomendamos seguir sempre as indicações dos profissionais da saúde.

Confiamos todos os enfermos à proteção misericordiosa de Deus, pela intercessão de Nossa Senhora da Saúde. Que Deus também abençoe e recompense os profissionais da saúde e demais servidores das estruturas sanitárias pelo serviço abnegado que prestam à população, em especial, aos doentes. Pedimos também que Deus ilumine o esforço dos cientistas, pesquisadores e técnicos na busca de uma vacina contra o novo Coronavírus e de medicamentos eficazes para combater a doença do COVID-19 e outras doenças que afligem a humanidade.

**Pe. João Inácio Mildner**  
Assistente Eclesiástico da Pastoral da Saúde

## **ORIENTAÇÕES PARA CUIDAR DE UMA PESSOA COM COVID 19 EM CASA**

Prof. Dr. Jamal Suleiman  
Médico Infectologista dos Instituto de Infectologia Emílio Ribas

### **Evitar a propagação de germes ao cuidar de alguém doente**

1. A pessoa deve ficar num quarto, longe de outras pessoas, incluindo o cuidador, o máximo possível.
  - a) Se possível, usar um banheiro separado.
  - b) Evitar o compartilhamento de itens domésticos pessoais, como pratos, toalhas e roupas de cama.
  - c) Usar um pano (que cubra o nariz e a boca) quando estiver perto de pessoas.
  - d) Se a pessoa doente não pode usar uma cobertura de pano, o cuidador ou acompanhante deve usar uma, enquanto estiver na mesma sala com ela.
  - e) Se o doente precisar estar perto de outras pessoas (dentro de casa, em um veículo ou no consultório médico), usar uma cobertura de pano que cubra a boca e o nariz.
2. Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos, principalmente após interagir com a pessoa doente. Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, usar um desinfetante para as mãos, que contenha 70% de álcool. Cobrir todas as superfícies de suas mãos, esfregando-as juntas, até que estejam secas.
3. Evitar o toque nos olhos, nariz e boca.
4. Todos os dias, limpar todas as superfícies que são tocadas com frequência, como balcões, mesas e maçanetas
5. Usar sprays ou panos de limpeza doméstica, de acordo com as instruções do rótulo.
6. Lavar bem a roupa.
  - a) Se a roupa estiver suja, usar luvas descartáveis e manter os itens sujos longe do corpo durante a lavagem. Lavar as mãos imediatamente após remover as luvas.
7. Evitar receber visitas desnecessárias.

### **Tratamento dos sintomas**

1. Certificar-se de que o doente beba muitos líquidos para se manter hidratado e descanse em casa.
2. Antitérmicos (Dipirona ou Paracetamol) ajudam a minimizar os sintomas.
3. Para a maioria das pessoas, os sintomas duram alguns dias e melhoram após uma semana.

## **Quando terminar o isolamento em casa (ficar em casa)**

1. Pessoas **com COVID-19 que ficaram em casa (devem ser isoladas em casa)**
2. Podem interromper o isolamento doméstico nas seguintes condições:
  - a) ***Se não tiverem um teste*** para determinar se ainda são contagiosos, poderão sair de casa depois que essas três coisas acontecerem:
    - 1) Não tiveram mais febre por pelo menos 72 horas (que é de três dias completos sem febre, sem o uso de medicamentos que reduzam febres).
    - 2) Outros sintomas melhoraram (por exemplo, a tosse ou falta de ar melhoraram).
    - 3) Pelo menos 7 dias se passaram desde que os sintomas apareceram pela primeira vez.
  - b) ***Se essas pessoas forem testadas*** para determinar se ainda são contagiosas, poderão sair de casa depois que essas três coisas acontecerem:
    - 1) Elas não têm mais febre (sem o uso de remédio que reduz a febre);
    - 2) Outros sintomas melhoraram (por exemplo, a tosse ou falta de ar melhoraram);
    - 3) Elas receberam dois testes negativos seguidos, separados por 24 horas.

## **Quando procurar atendimento médico**

Sinais de alerta sobre uma emergência de COVID-19, que requerem a procura imediata de atendimento médico. Os sinais de alerta de emergência incluem:

- a) Problemas respiratórios (falta de ar)
- b) Dor ou pressão persistente no peito
- c) Nova confusão ou incapacidade de despertar
- d) Lábios ou rosto azulados

## **Recomendações gerais para limpeza e desinfecção de rotina**

Os membros da comunidade podem praticar a limpeza de rotina de superfícies frequentemente tocadas (por exemplo: mesas, interruptores de luz, maçanetas, mesas, banheiros, torneiras, pias e eletrônicos) com produtos de limpeza domésticos apropriados para a superfície, seguindo as instruções da etiqueta. As etiquetas contêm instruções para o uso seguro e eficaz do produto de limpeza, incluindo as precauções que se devem tomar ao aplicar o produto, como usar luvas e garantir uma boa ventilação durante o uso do produto.

- a) Para eletrônicos, o uso de produtos à base de álcool ou spray contendo pelo menos 70% de álcool para desinfetar as telas sensíveis ao toque. Secar bem as superfícies para evitar a acumulação de líquidos.

## **Recomendações gerais para limpeza e desinfecção de áreas com pessoas isoladas em atendimento domiciliar (por exemplo, suspeita / confirmação de ter COVID-19)**

- a) Limpar e desinfetar as superfícies de alto toque diariamente em áreas comuns da casa (por exemplo, mesas, cadeiras com encosto alto, maçanetas, interruptores de luz, telefones, tabletes, telas sensíveis ao toque, controles remotos, teclados, alças, mesas, banheiros, pias)
  - 1) No quarto / banheiro reservado a uma pessoa doente: reduzir a frequência de limpeza conforme necessário (por exemplo, itens e superfícies sujas) para evitar contato desnecessário com a pessoa doente.
- b) Na medida do possível, uma pessoa doente deve ficar em uma sala específica e longe de outras pessoas em sua casa.
- c) O cuidador pode fornecer suprimentos de limpeza pessoal para o quarto e o banheiro de uma pessoa doente, a menos que o quarto seja ocupado por uma criança ou outra pessoa para quem esses suprimentos não seriam adequados. Esses suprimentos incluem lenços de papel, toalhas de papel, produtos de limpeza e desinfetantes

### **Como limpar e desinfetar:**

#### **1. Superfícies duras (não porosas)**

- a) Usar luvas descartáveis ao limpar e desinfetar superfícies. As luvas devem ser descartadas após cada limpeza. Se forem usadas luvas reutilizáveis, elas devem ser dedicadas à limpeza e desinfecção de superfícies do COVID-19, e não devem ser usadas para outros fins. Limpar as mãos imediatamente após a remoção das luvas.
- b) Se as superfícies estiverem sujas, elas devem ser limpas com detergente ou sabão e água antes da desinfecção.

Além disso, soluções diluídas de alvejante doméstico (pelo menos 1000 ppm de hipoclorito de sódio) podem ser usadas, se apropriado para a superfície. Seguir as instruções do fabricante para a aplicação, garantindo um tempo de contato de pelo menos 1 minuto e permitindo ventilação adequada durante e após a aplicação. Nunca misturar alvejante doméstico com amônia ou qualquer outro limpador. O alvejante doméstico não vencido será eficaz contra os coronavírus quando adequadamente diluído.

- a) Como preparar uma solução de água sanitária:
  - 5 colheres de sopa (1/3<sup>rd</sup> copo) com água sanitária por litro de água ou
  - 4 colheres de chá de água sanitária por litro de água

#### **2. Superfícies macias (porosas)**

Para superfícies macias (porosas), como piso com carpete, tapetes e cortinas, remover a contaminação visível, se presente, e limpar com produtos de limpeza adequados indicados para uso nessas superfícies. Após a limpeza:

- a) Lavar os itens conforme apropriado, de acordo com as instruções do fabricante. Se possível, lavar os itens, usando a configuração de água mais quente e apropriada para os itens e seque completamente.

### **3. Lençóis, roupas e outros itens que ficam na lavanderia**

Usar luvas descartáveis ao manusear roupas sujas de uma pessoa doente e depois descartar as luvas após cada uso. Se usar luvas reutilizáveis, elas devem ser dedicadas à limpeza e desinfecção de superfícies do COVID-19 e não devem ser usadas para outros fins domésticos. Limpar as mãos imediatamente após a remoção das luvas.

- a) Se não forem usadas luvas ao manusear roupas sujas, lavar as mãos depois.
- b) Se possível, não agitar a roupa suja. Isso minimizará a possibilidade de dispersar o vírus pelo ar.
- c) Lavar os itens conforme apropriado, de acordo com as instruções do fabricante. Se possível, lavar os itens usando a configuração de água mais quente e apropriada para os itens e secar completamente. A roupa suja de uma pessoa doente pode ser lavada com itens de outras pessoas.
- d) Limpar e desinfetar os cestos de roupas de acordo com as orientações acima para superfícies. Se possível, colocar um forro de saco descartável (pode ser jogado fora) ou pode ser lavado.

#### **Outras considerações**

1. A pessoa doente deve comer / ser alimentada no quarto, se possível. Os itens não descartáveis de alimentos utilizados devem ser manuseados com luvas e lavados com água quente ou na máquina de lavar louça. Limpar as mãos após manusear itens de serviço de alimentação usados.
2. Se possível, dedicar uma lata de lixo forrada para a pessoa doente. Usar luvas ao remover sacos de lixo, manusear e descartar o lixo. Lavar as mãos após manusear ou descartar o lixo.

SP 05.04.2020



Jamal Suleiman  
CRM-SP 49360

Fonte: cdc.gov cessado em 03.abril.2020