

ISOLAMENTO DOMICILIAR

Tudo que você precisa saber para preparar bem sua casa.

#VAMOSJUNTOS

COVID 19

SAMARCO



SAMARCO



A IMPORTÂNCIA DE SABER CUIDAR

ORIENTAÇÕES DE LIMPEZA PARA ENTRAR EM CASA



Retire os calçados ao chegar da rua e não circule com eles sujos dentro de casa;



Coloque o que trouxe da rua em um canto preparado anteriormente e faça a higienização antes de armazenar as compras;



Tire a roupa que usou externamente, tome um banho e vista roupas limpas;



Evite tocar nos móveis, superfícies e objetos antes de higienizar as mãos;



Também higienize seu celular com álcool isopropílico 70%, com o aparelho desligado.

Lembre-se: a higienização correta é a melhor forma de reduzir a chance de se infectar ou transmitir o coronavírus.

A Samarco vem implementando diferentes medidas de prevenção e controle contra o Covid-19 nas suas dependências, reduzindo a exposição dos empregados e contratados ao risco. Mas e fora da empresa?

Quando você está em casa, também precisa intensificar os cuidados contra o novo coronavírus. Afinal, somente com a sua participação e o comprometimento de todos próximos de você é que conseguiremos combater o coronavírus de forma eficiente e segura. Faça sua parte.

ORIENTAÇÕES AO SAIR DE CASA



Evite tocar em qualquer objeto ou superfície e, quando fizer isso, higienize as mãos com água e sabão ou solução de álcool 70%, tomando cuidado redobrado para não tocar boca, nariz e olhos;



Nunca saia de casa sem máscara;



Respeite o distanciamento de pelo menos 1,5 metro das pessoas.





ISOLAMENTO DOMICILIAR: UM DOS CUIDADOS MAIS IMPORTANTES

Caso você seja diagnosticado ou cuide de algum familiar com Covid-19 em sua casa, existe uma série de orientações que deve seguir para minimizar a exposição de outras pessoas ao vírus.

O mais importante é que a pessoa com sintomas permaneça em quarto isolado e ventilado. Onde isso não for possível, os moradores devem evitar ao máximo o contato. O portador deve dormir em quarto separado, usar utensílios domésticos exclusivos e sempre usar máscara caso precise se locomover entre os ambientes da casa. Em casos de salas compartilhadas ou casas com apenas um cômodo, pessoas infectadas e sem a doença não podem compartilhar o mesmo sofá ou colchão.

QUEM DEVE FAZER O ISOLAMENTO DOMICILIAR?

O isolamento domiciliar é recomendado para separar pessoas consideradas caso suspeito ou confirmado de Covid-19. Segundo recomendações médicas, o isolamento deve ser em ambiente domiciliar por ao menos 14 dias, estendendo de acordo com a duração dos sintomas. O objetivo é evitar a transmissão do vírus e não sobrecarregar o sistema de saúde.



PRECAUÇÕES GERAIS



Sempre lave as mãos com água e sabão e prefira usar papel-toalha. Caso não seja possível, troque a toalha de tecido sempre que estiver úmida;



Todos os moradores da casa devem cobrir boca e nariz ao espirrar ou tossir, preferencialmente com braços e máscaras. Após o espirro, lave imediatamente as mãos com água e sabão;



Sempre evite contato com as secreções da pessoa e, ao descartar seu lixo, utilize luvas descartáveis – caso não possua, nunca toque o rosto durante o processo e lave bem as mãos com água e sabão logo após o procedimento;



Limpe frequentemente e mais de uma vez ao dia as superfícies frequentemente tocadas e os banheiros com solução contendo alvejante na proporção de 1 parte de alvejante para 99 de água;



Lave separadamente as roupas pessoais, roupas de cama e de banho da pessoa doente, nunca misturando com as roupas dos demais ocupantes da residência;



Faça as refeições em locais separados, com a pessoa doente comendo, se possível, em seu próprio quarto.



ISOLAMENTO DA PESSOA DOENTE



Permaneça em quarto isolado e bem ventilado. Caso não seja possível isolar em quarto único, mantenha ao menos 2 metros de distância e durma em cama ou leito separado;



Mães em fase de amamentação devem continuar amamentando, sempre com uso de máscara e medidas de higiene reforçadas, como a lavagem frequente das mãos;



Limite a movimentação da pessoa pela casa e mantenha locais compartilhados com bastante ventilação;



Utilize máscara quando dividirem o mesmo ambiente, trocando a máscara sempre que estiver úmida ou danificada;



Quando possível, utilize banheiros separados e, se não for possível, realize a desinfecção do ambiente após cada uso;



Realize a higiene frequente das mãos, com água e sabão ou álcool em gel, especialmente antes de comer e cozinhar e após ir ao banheiro;



Não receba visitas e não saia de casas sem necessidade, apenas para atendimento médico e seguindo todas as recomendações, como uso de máscaras e distância de segurança;



Quando possível, utilize o telefone para se comunicar com outras pessoas, inclusive os moradores da mesma casa.



PRECAUÇÕES DO CUIDADOR



Sempre utilize máscaras quando estiver próximo da pessoa e nunca toque ou mexa nela durante o contato. Caso a máscara fique úmida ou com secreções, troque imediatamente. Após retirar a máscara, lave bem as mãos com água e sabão;



Realize higiene frequente e cuidadosa das mãos antes e depois do contato com a pessoa, ao utilizar o banheiro, cozinhar e comer, além de sempre que julgar necessário;



Se possível, utilize um banheiro separado da pessoa enferma;



Para os cuidadores, é recomendado fazer um período de quarentena de 14 dias após a pessoa ter se recuperado;



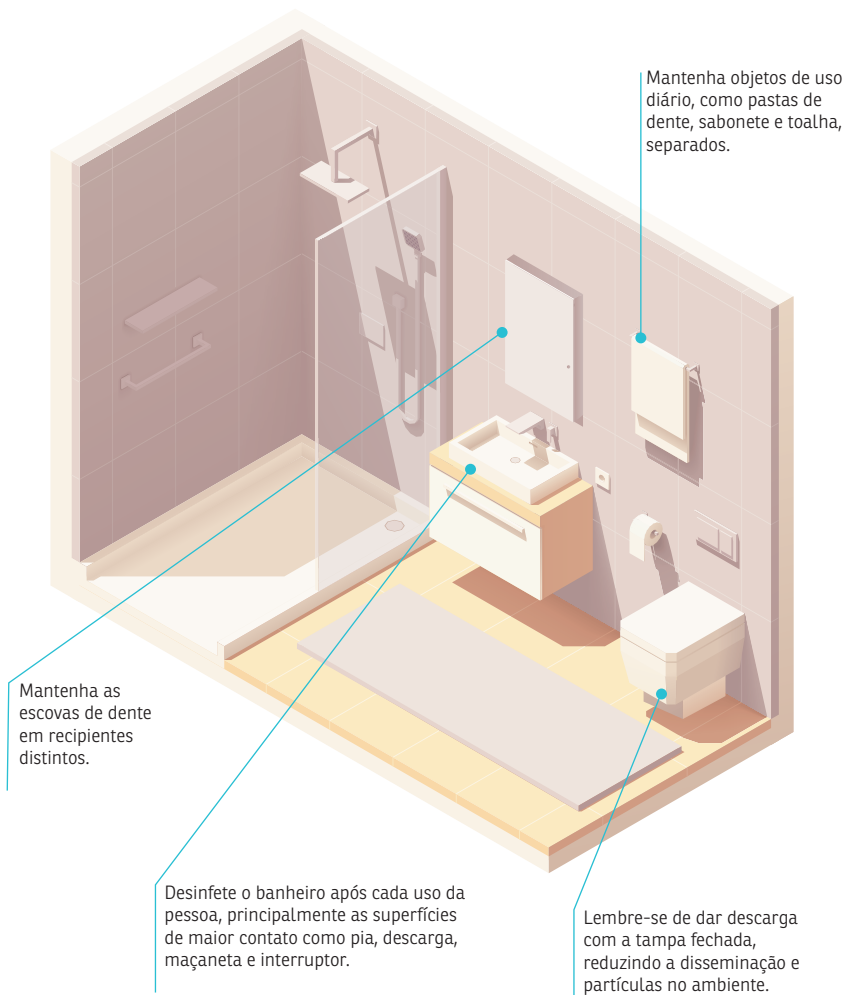
Importante evitar que o cuidador seja parte do grupo de risco da Covid-19.



PREPARANDO SUA RESIDÊNCIA:

O BANHEIRO

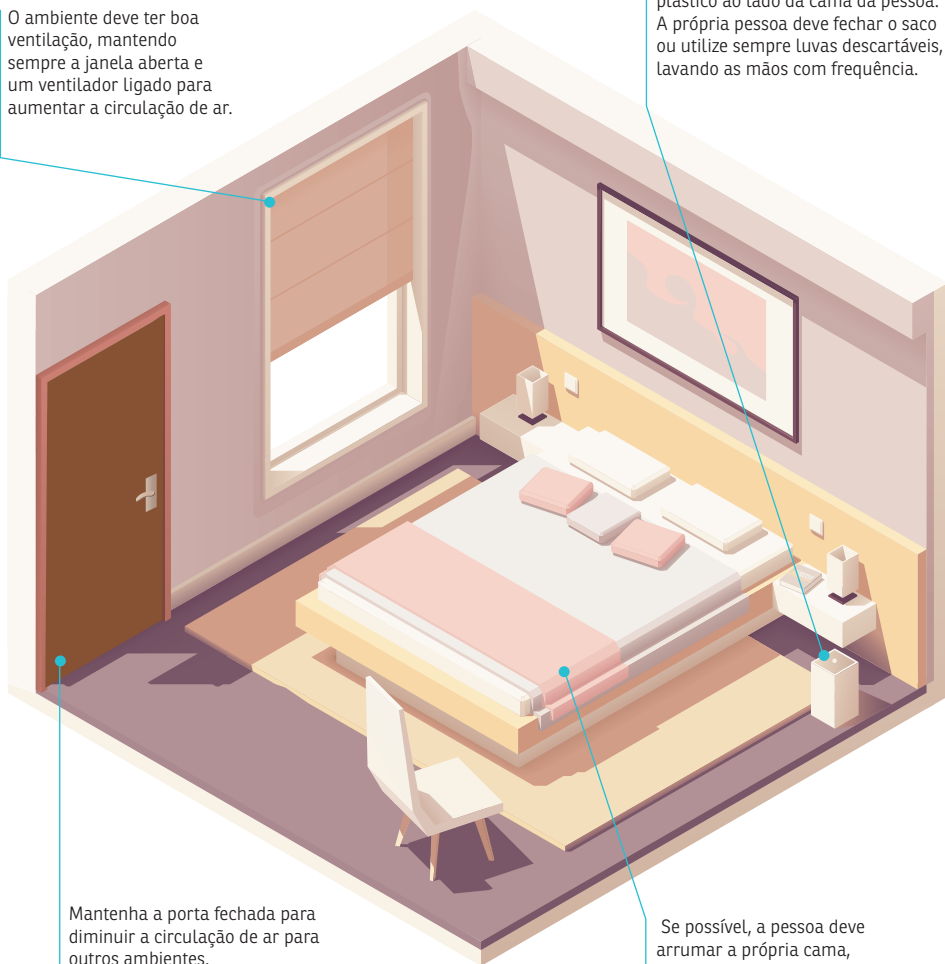
Dicas importantes quando não é possível o uso exclusivo do banheiro pela pessoa.



O QUARTO

O ambiente deve ter boa ventilação, mantendo sempre a janela aberta e um ventilador ligado para aumentar a circulação de ar.

Mantenha um cesto de lixo com saco plástico ao lado da cama da pessoa. A própria pessoa deve fechar o saco ou utilize sempre luvas descartáveis, lavando as mãos com frequência.

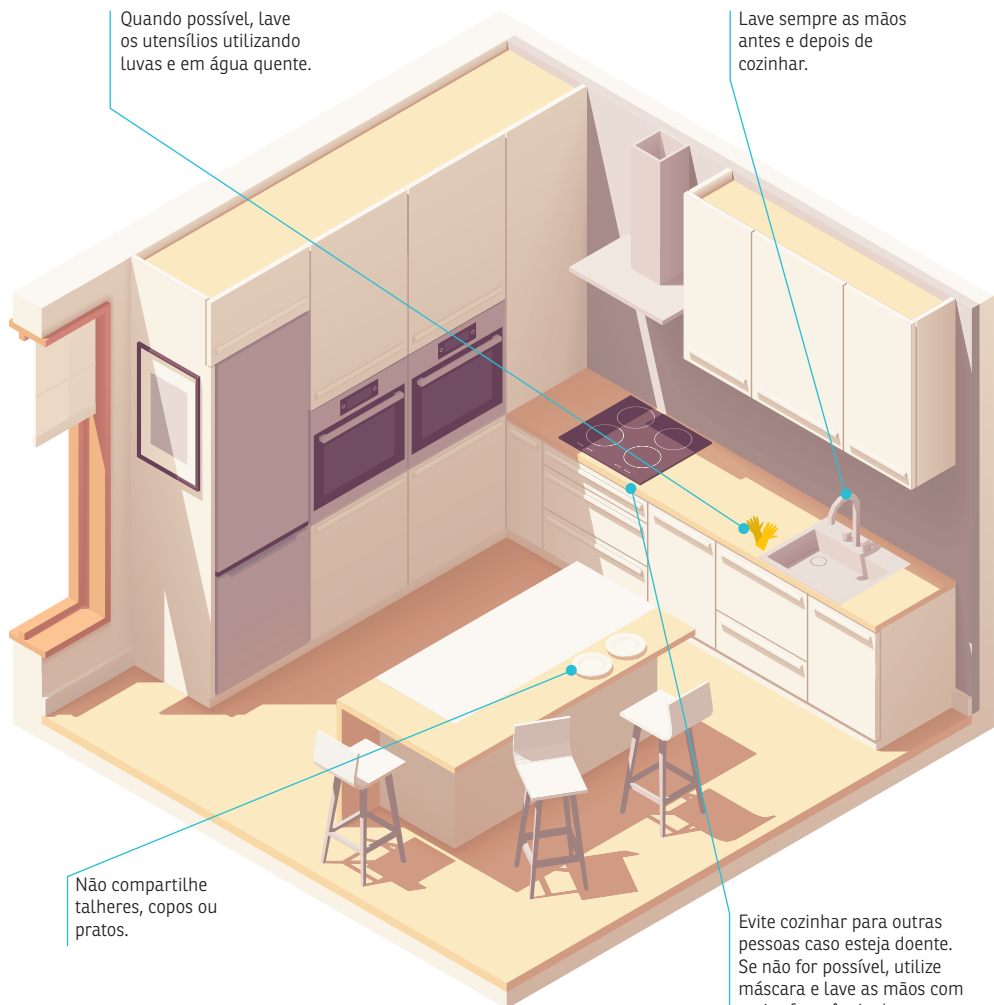


Mantenha a porta fechada para diminuir a circulação de ar para outros ambientes.

Se possível, a pessoa deve arrumar a própria cama, embalando as roupas sujas em um saco plástico antes de levar à máquina de lavar ou ao tanque.

PREPARANDO SUA RESIDÊNCIA:

A COZINHA



Quando possível, lave os utensílios utilizando luvas e em água quente.

Lave sempre as mãos antes e depois de cozinhar.

Não compartilhe talheres, copos ou pratos.

Evite cozinhar para outras pessoas caso esteja doente. Se não for possível, utilize máscara e lave as mãos com maior frequência durante a manipulação dos alimentos, que devem ser sempre bem cozidos.

SALA E AMBIENTES COMUNS

Mantenha o ambiente sempre bem arejado.

A limpeza de móveis e objetos compartilhados precisa ser feita diversas vezes ao dia e a pessoa responsável precisa utilizar luvas e, se possível, óculos e avental.

Nunca compartilhe o sofá.

- Sempre utilize máscaras.
- Mantenha distância de segurança da pessoa.
- Compartilhar ambientes aumenta o risco de transmissão do vírus. Por isso, deve ser feito apenas quando realmente necessário.

IMPORTANTE!

É fundamental monitorar diariamente a temperatura e os sintomas de Covid-19 no cuidador, na pessoa doente e em todos os moradores do local, com controle ao menos duas vezes por dia, pela manhã e à noite. Lembre-se também de sempre desinfetar todo o termômetro com álcool após o uso.

Ao tomar medicamentos para a febre, aguarde 4 horas antes de medir a temperatura, anotando o número e o horário. Em caso de piora dos sintomas ou dificuldade em respirar, entre em contato com seu médico ou serviço de saúde de sua localidade imediatamente.

TEVE COVID-19 E ESTÁ CURADO: COMO RETORNAR AO TRABALHO?



Antes de retornar ao trabalho, você deverá ficar afastado por pelo menos 14 dias, incluindo 72 horas sem febre ou quaisquer outros sintomas e sem uso de medicamentos.



Após o período de 14 dias, procure a medicina local por telefone. A equipe de saúde responsável irá avaliar seu caso e autorizar o retorno ao trabalho ou prorrogar a permanência em casa.



Ainda não possuímos todas as informações sobre a imunidade à doença, mas sabemos que mesmo quem já está curado pode ser vetor do vírus ao ter contato com superfícies infectadas. Portanto, os cuidados para prevenção da Covid-19 devem permanecer os mesmos.



Por fim, os empregados que tiveram a doença confirmada e forem testados, podem apresentar anticorpos no resultado. Aqueles que apresentarem novos sintomas gripais deverão ser colocados novamente em quarentena preventiva, retornando ao trabalho somente com liberação médica.



E lembre-se: você deve preencher o checklist de saúde mesmo em quarentena ou isolamento domiciliar.



VAMOS CONVERSAR?

Se você tiver dúvidas sobre prevenção, sintomas ou quando procurar um médico, a Samarco oferece canais de diálogo para atender você 24 horas por dia.

DR PASA: 0800 026 0611

AME – APOIO MULTIDISCIPLINAR AO EMPREGADO: 0800 718 7815

WHATSAPP EXCLUSIVO COVID-19: (32) 9 9550-6901

A Samarco também possui parceria com o Hospital Albert Einstein para atendimentos médicos online, por meio da plataforma [Einstein Conecta](#), com acesso 24 horas por dia e sem necessidade de agendamento.

E LEMBRE-SE: caso apresente sintomas gripais como febre, tosse, espirros, dor de garganta e outros, a recomendação é ficar em casa para proteger a si mesmo e aos seus colegas; também é importante informar seu gestor imediato.

SAMARCO 