

# Eu Me Protejo do Coronavírus

## Residências de Idosos



**FIQUE EM CASA**

**Eu Me Protejo**   
[www.eumeprtejo.com](http://www.eumeprtejo.com)

# ORIENTAÇÕES PARA CASAS DE REPOUSO, RESIDÊNCIAS E ASILOS PARA PESSOAS IDOSAS (INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA) – COVID-19

As pessoas idosas e pessoas com doenças crônicas correm mais perigo quando infectadas pelo coronavírus.

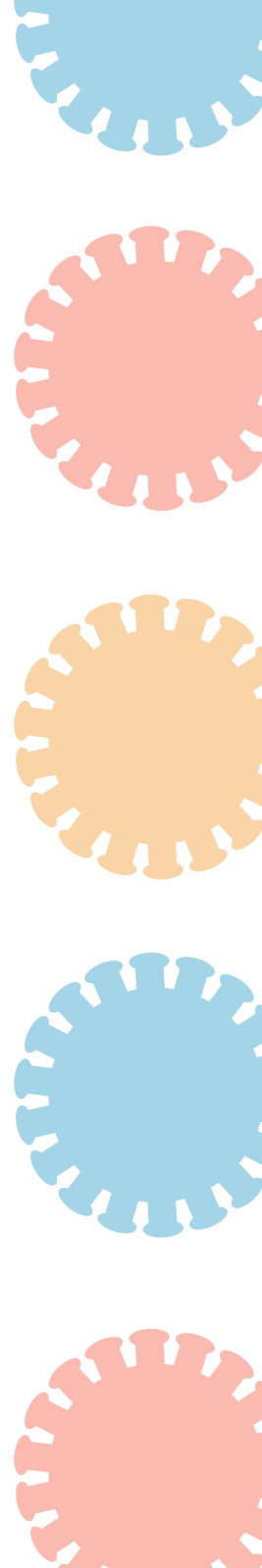
Essas medidas reduzem o risco de transmissão do vírus em residências de pessoas idosas.

Elas devem ser adaptadas de acordo com a estrutura e a realidade de cada instituição, na medida do possível.



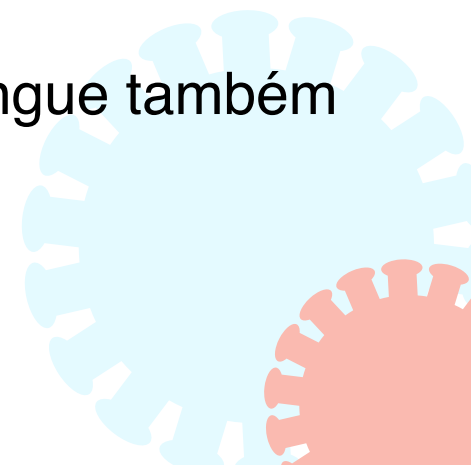
# SUMÁRIO

COMO O VÍRUS PASSA DE UMA PESSOA PARA OUTRA?.....	4
SINTOMAS.....	5
CUIDADOS NA ENTRADA E SAÍDA DE PESSOAS.....	6
TRIAGEM DE FUNCIONÁRIOS E RESIDENTES.....	7
CUIDADOS GERAIS.....	8
USO DE MÁSCARA.....	12
LIMPEZA DO AMBIENTE.....	14
ATIVIDADES.....	15
FUNCIONÁRIOS COM SINTOMAS DE INFECÇÃO OU INFECTADOS.....	16
PACIENTE INFECTADO OU COM SUSPEITA DE INFECÇÃO DENTRO DA INSTITUIÇÃO.....	17
LIMPEZA DE AMBIENTE INFECTADO.....	22
MUITO IMPORTANTE.....	24
FONTES.....	27



# COMO O CORONA VÍRUS PASSA DE UMA PESSOA PARA OUTRA?

- » A transmissão acontece quando uma pessoa infectada tosse ou espirra.
- » As gotas podem cair nas bocas, narizes ou olhos de pessoas que estão próximas ou ser inaladas nos pulmões das pessoas próximas.
- » As gotas podem ser carregadas pelas mãos, que quando encosta no rosto pode levar o vírus para a boca, nariz e olhos.
- » O vírus também passa para maçanetas, corrimãos e outras superfícies usadas por muitas pessoas.
- » O contato com outras secreções como saliva, urina e sangue também pode transmitir o vírus.

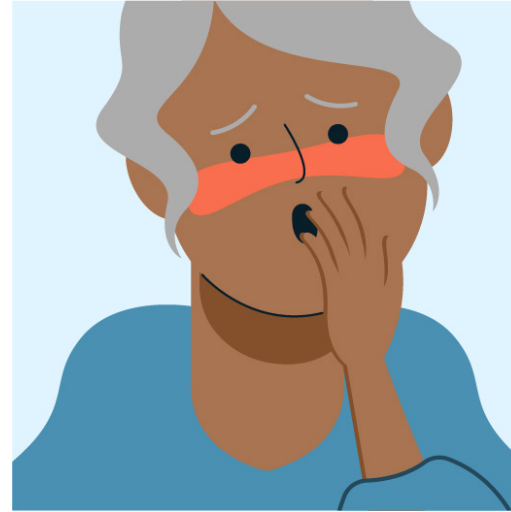


# SINTOMAS

Dor de garganta



Tosse



Febre

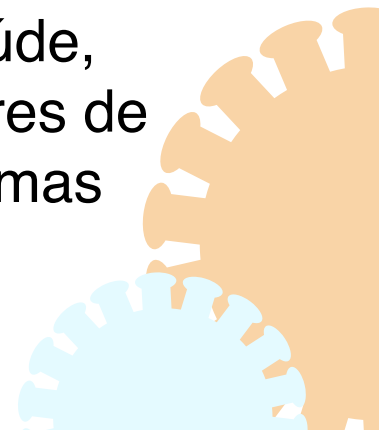


Dificuldade para respirar



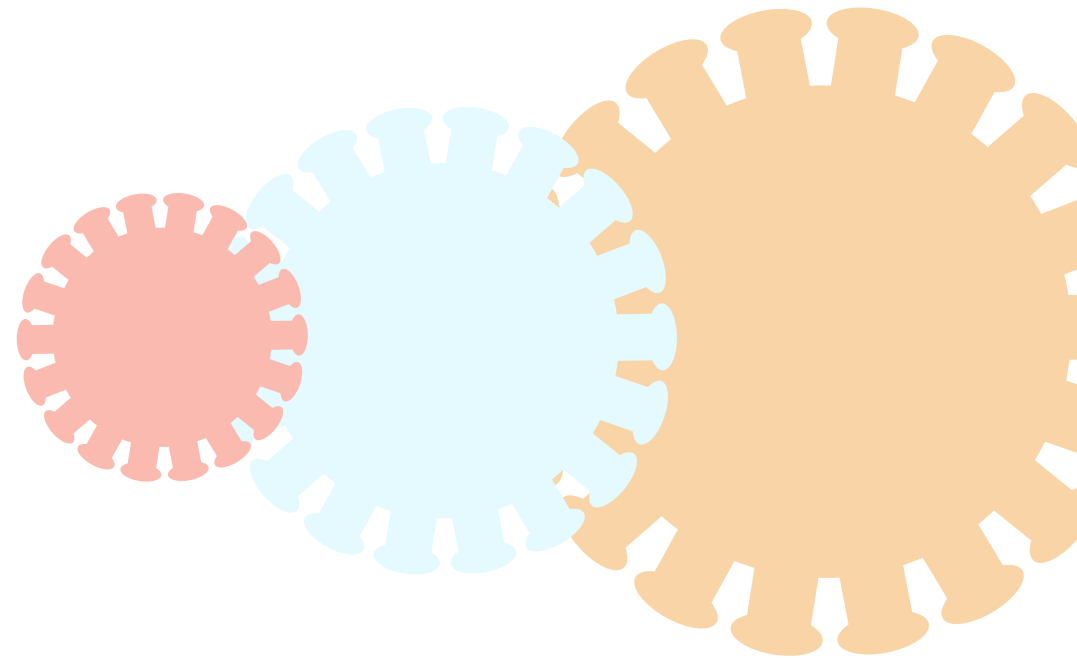
# CUIDADOS NA ENTRADA E SAÍDA DE PESSOAS

- » Suspende ou reduz as visitas, exceto para situações como doença grave ou residentes em final de vida.
- » Suspende ou reduz a entrada dos voluntários e serviços que não são essenciais (ex. cabelereiros e barbeiros).
- » Suspende ou reduz a saída de residentes para atividades externas não essenciais, como visitas à família, atividades religiosas, esportivas, de lazer, etc.
- » De preferência usar apenas uma entrada para todos que acessarem a instituição para que o controle possa ser feito.
- » Fazer a triagem de todos que entrarem - profissionais de saúde, funcionários, cuidadores, prestadores de serviço, entregadores de materiais, voluntários e visitantes para detectar febre e sintomas respiratórios.



# TRIAGEM DE FUNCIONÁRIOS E RESIDENTES

- » Medir a temperatura de todos os funcionários para detectar febre e sintomas respiratórios antes de começarem a trabalhar.
- » Os funcionários devem medir a temperatura dos residentes da casa todas as manhãs e todas as noites.

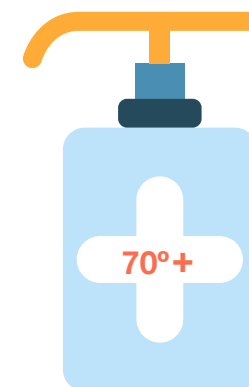


## **CUIDADOS GERAIS**

Disponibilizar dispensadores com álcool gel ou pias com sabão e toalhas de papel descartável nos principais pontos de assistência e circulação.

### **Higiene para todos funcionários e residentes**

- » Funcionários devem manter as mãos limpas durante todo o dia (lavar as mãos com sabão de preferência líquido, passar álcool gel antes e após tocar em cada residente, etc.) e secar as mãos com lenços ou toalhas de papel que devem ser imediatamente jogados fora em lixeiras com tampa.





» Residentes e visitantes devem lavar as mãos ou usar álcool gel sempre que entrar e sair de um lugar, tocar em outras pessoas ou em maçanetas, corrimãos, etc (de preferência usar a mão não dominante para abrir portas).



» Evitar todo contato físico não necessário - não abraçar, não beijar, não apertar a mão.

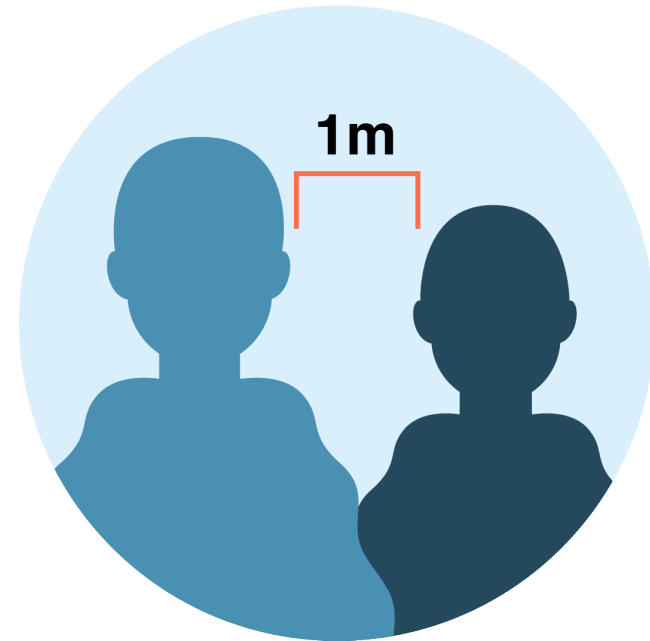


» Espirrar ou tossir na dobra interna do cotovelo ou num lenço de papel e jogar fora em lixeira com tampa em seguida.

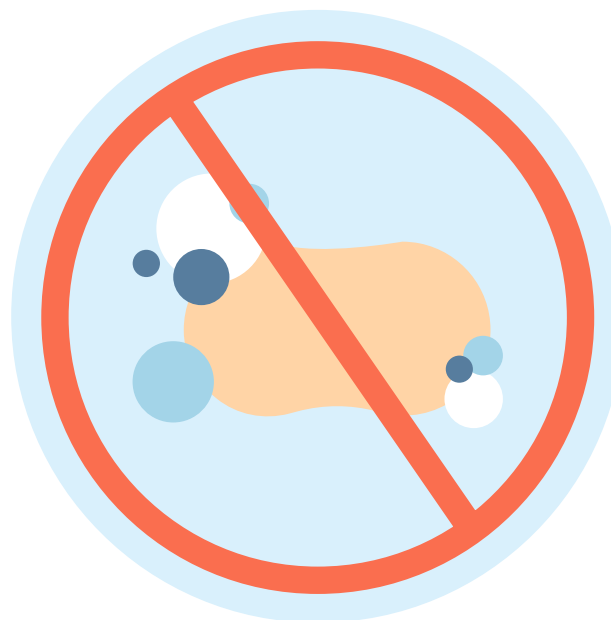
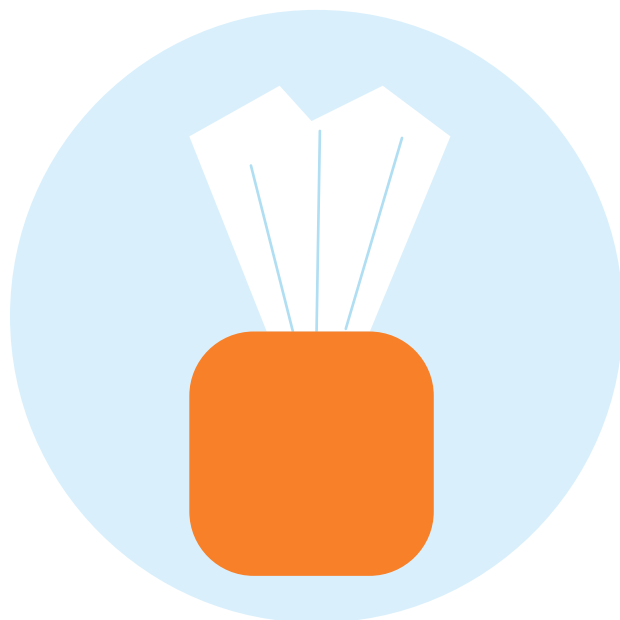


» Não colocar as mãos no rosto.

- » Manter pelo menos 1 metro de distância entre as pessoas e as camas ou cadeiras.
- » Os funcionários devem lembrar ou ajudar os residentes a manter uma boa higiene pessoal.
- » Higienizar o celular com toalha de papel e álcool sempre que usar.
- » Não compartilhar objetos de uso pessoal, como celular, garfo, faca, colher, copo, xícara, prato, garrafa de água, pente, escova, escova de dentes, óculos, etc.



- » Manter as unhas curtas, cabelo preso, evitar o uso de anéis, pulseiras e relógio.
- » Evitar usar sabão e sabonete em barra. Preferir sabão líquido.
- » Evitar usar toalha de mão de pano. Preferir de papel.

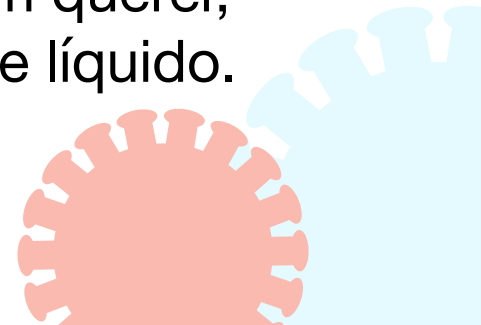


# USO DE MÁSCARA

Funcionários sem sintomas e residentes com suspeita ou infectados pelo coronavírus devem fazer uso de máscara.

## Para o uso correto de máscaras:

- » Colocar a máscara cuidadosamente para cobrir a boca e o nariz e amarrar com segurança, para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara.
- » Enquanto estiver usando, evitar tocar na máscara.
- » Remover a máscara sem tocar na frente, segurando pelo lado para soltar as amarras.
- » Depois de remover ou sempre que tocar na máscara sem querer, higienizar as mãos usando álcool gel ou água e sabonete líquido.

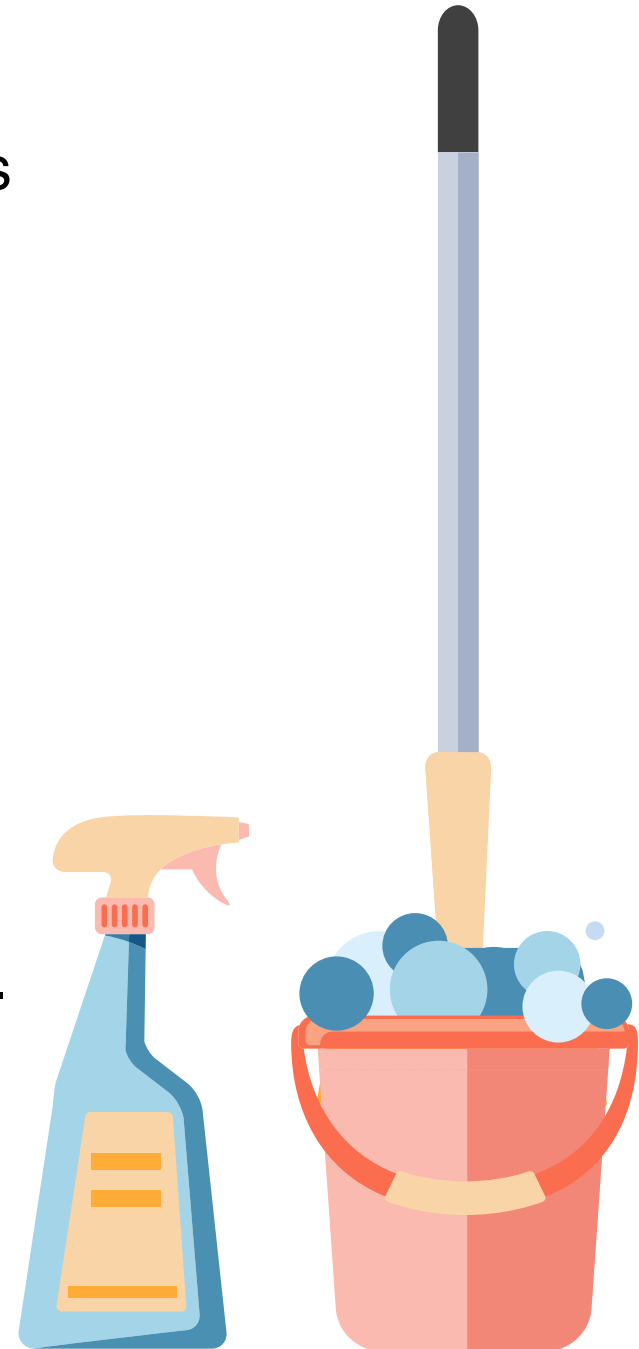


- » Jogar fora a máscara em lixo com tampa após o uso; não é permitido reutilizar máscaras descartáveis.
- » Caso a máscara fique úmida, substituir por uma nova, limpa e seca.
- » Máscaras de tecido não são recomendadas.



## LIMPEZA DO AMBIENTE

- » Maçanetas, corrimãos, mesas e cadeiras de uso comum devem ser limpos no mínimo diariamente com álcool a 70° ou uma solução desinfetante.
- » As lixeiras devem ser esvaziadas regularmente, especialmente se contiverem lenços e materiais utilizados para tossir ou com outras secreções, como fraldas.
- » Manter janelas abertas para o ar circular.
- » Evitar ligar o ar-condicionado.

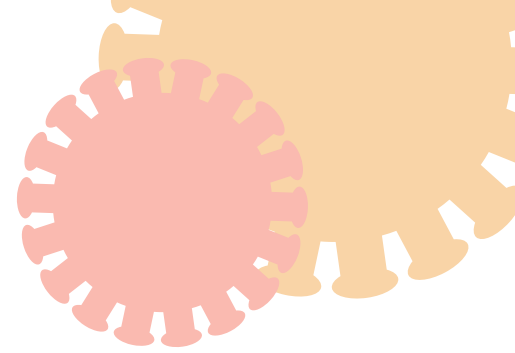


# ATIVIDADES

- » Suspende encontros de grupos.
- » Suspende refeições em refeitórios ou separar as mesas para manter 1 metro de distância entre as pessoas.
- » Suspende refeições do tipo buffet – cada pessoa infectada que pega em uma colher de servir pode passar o vírus para os próximos que se servirem.
- » Preferir quentinhas individuais para que os residentes comam longe uns dos outros.



# FUNCIONÁRIOS COM SINTOMAS DE INFECÇÃO OU INFECTADOS



- » Funcionários que apresentarem sintomas de COVID-19 devem ser afastados de suas atividades e encaminhados ao atendimento médico o mais breve possível.
- » Comunicar às autoridades sanitárias a suspeita de infecção.
- » Caso o diagnóstico seja confirmado, afastar o funcionário pelo prazo determinado por recomendação médica.
- » Os funcionários que precisarem ficar afastados do trabalho não devem perder o salário ou o emprego. Eles devem ter seus direitos trabalhistas assegurados, pois se forem descontados poderão resolver ir trabalhar mesmo com sintomas, colocando em risco ele próprio, seus colegas e residentes.

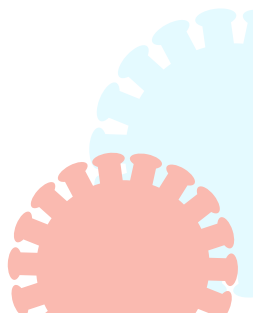


# **PACIENTE INFECTADO OU COM SUSPEITA DE INFECÇÃO DENTRO DA INSTITUIÇÃO**

- » Em caso de suspeita de sintomas - febre de 37,5° graus ou mais, fraqueza severa ou falta de ar a pessoa idosa deve ser imediatamente isolada.
- » Entrar imediatamente em contato com o Centro de Saúde mais próximo comunicar a suspeita e seguir as instruções.
- » Estabelecimentos com médicos no local devem notificar os casos suspeitos.
- » Se as autoridades de saúde exigirem que o paciente vá para uma unidade médica para tratamento, seguir suas instruções imediatamente. Tentar evitar o transporte público. O paciente e a equipe acompanhante devem sempre usar máscara. Após a transferência para uma instituição de saúde, limpar e desinfetar completamente a área onde o(a) residente permaneceu.

- » Se a equipe de saúde for ao estabelecimento para prestar cuidados na instituição ou se o residente não puder ser imediatamente removido para uma unidade médica, transferi-lo para um quarto onde possa ficar isolado dos demais e observar seus sintomas até que a equipe de saúde tome as medidas adequadas.
- » Se for impossível garantir um quarto para que cada caso suspeito permaneça em isolamento, definir um espaço reservado temporariamente para este fim.
- » Se o espaço for compartilhado, manter as camas com afastamento de pelo menos um metro e respeitar a privacidade dos pacientes, colocando cortinas em volta das camas.
- » A sala / quarto / espaço de isolamento deve ser montada(o) em um local relativamente separado e bem ventilado, onde a porta possa ser fechada, com banheiros independentes, sempre que possível.
- » O residente não deve circular nos ambientes de atividades coletivas (refeitórios, salas de jogos, etc.) até o diagnóstico ser definido.

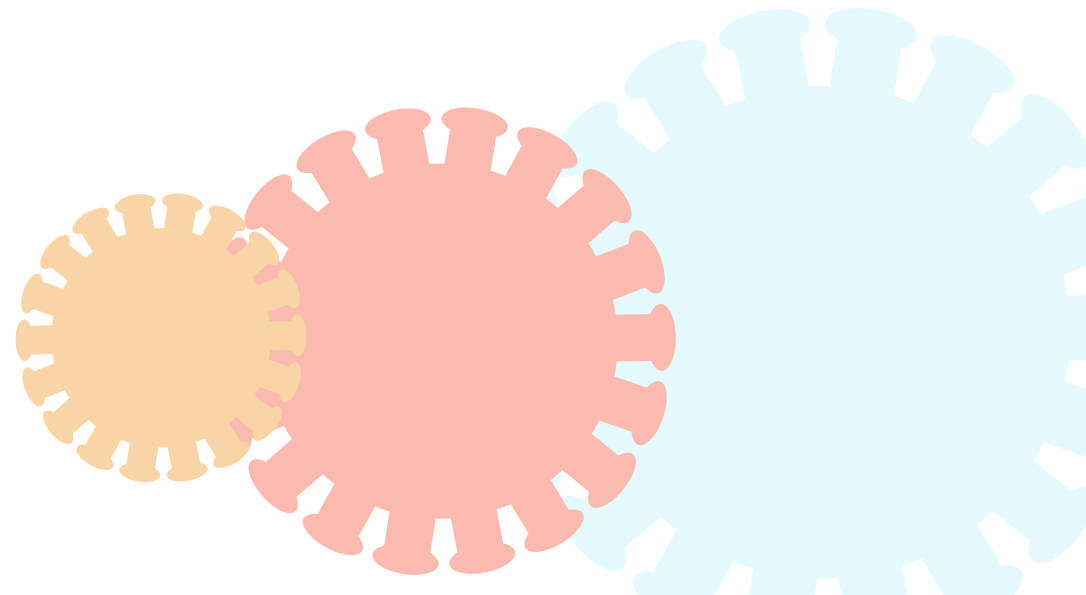
- » Quando em ambientes de circulação e no transporte, o residente deve usar máscara cirúrgica.
- » Equipamentos como termômetro e estetoscópio de preferência, devem ser de uso exclusivo do paciente. Caso não seja possível, higienizar com álcool 70% ou outro desinfetante imediatamente após o uso.
- » A higiene e desinfecção de utensílios do residente infectado ou com suspeita de infecção devem ser reforçadas, com especial atenção para a troca de fraldas.
- » Não usar lenços de pano para higiene respiratória. Use lenços de papel descartáveis e jogue em seguida em lixeira com saco de plástico e tampa. O saco de lixo deve ser removido o quanto antes e descartado em outro saco maior, com segurança.
- » O mesmo cuidado deve ser tomado com panos, lençóis ou outras peças contaminadas com secreções.



- » Durante o contato direto ao residente, os funcionários devem utilizar, na medida do possível, óculos, máscara, gorro e/ou avental descartável. Colocar imediatamente antes do contato com o residente ou com as superfícies e retirá-los logo após o uso, higienizando as mãos em seguida.
- » Urina e fezes contém o vírus. Desinfetar o vaso sanitário cada vez que for usado.
- » Funcionários exclusivos devem ser designados para prestar atendimento a pacientes suspeitos ou infectados e outros funcionários devem prestar atendimento aos outros idosos não infectados, na medida do possível.
- » Pessoas idosas que tenham sido tratadas e retornem à instituição devem ser mantidas em observação em um quarto separado por 14 dias (quarentena).
- » Para minimizar o contato, caso seja possível, o paciente poderá se comunicar por meio do telefone celular, que deve sempre ser higienizado com álcool.



- » Limitar a circulação de todos pela instituição a situações estritamente necessárias.
- » Se sair do espaço de isolamento, o residente deve usar máscara, fazer higiene das mãos com água e sabão ou desinfetante à base de álcool.



# LIMPEZA DE AMBIENTE INFECTADO

- » A limpeza completa deve ser diária para evitar novas infecções. Atenção especial deve ser dada às superfícies em que a pessoa infectada possa ter tocado.
- » A pessoa responsável pela limpeza deve usar máscara e luvas.
- » Para a limpeza, deve ser usada uma solução de água sanitária: uma parte de água sanitária para 9 partes de água.
- » Limpar diariamente todas as superfícies de contato frequente: maçanetas, mesas, interruptores, torneiras, vasos sanitários, telefones e teclados.
- » A louça e os utensílios devem ser lavados com água quente e sabão, de preferência em uma máquina de lavar louça para alcançar os 60°C.

- » A roupa do residente pode ser lavada separadamente com o detergente habitual a uma temperatura entre 60° e 90°C. Deixar secar totalmente.
- » Os resíduos contaminados de um infectado ou com suspeita de infecção pelo coronavírus podem ser perigosos para a segurança das demais pessoas que vivem com ele. É essencial usar materiais de limpeza descartáveis, isolar corretamente o lixo em um saco plástico e fazer uma higiene pessoal completa depois do tratamento desses resíduos.
- » Jogar as luvas e a máscara no lixo e lavar as mãos em seguida.
- » O lixo deve estar dentro de um saco plástico fechado.
- » A toalha de banho da pessoa infectada ou com suspeita de infecção deve ser usada uma única vez e colocada em um balde específico, separado das demais roupas.



# MUITO IMPORTANTE

As pessoas idosas em isolamento ou quarentena devem receber cuidados e apoio emocional, ou seja, conversar com eles, escutá-los, ser gentil e demonstrar que o isolamento é necessário, mas será por tempo limitado.

## **PARA DIRIGENTES:**

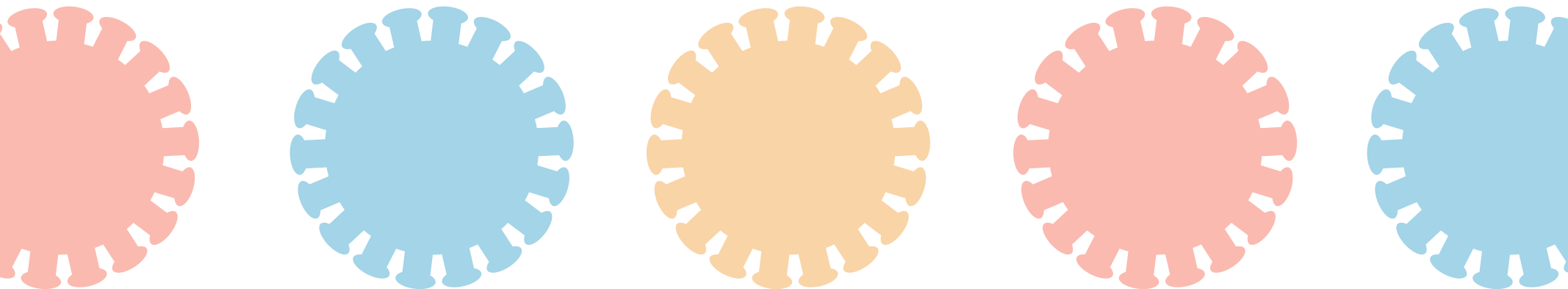
- » Vacinação para influenza e doença pneumocócica, conforme indicação, para residentes e funcionários.
- » Cuidar da saúde mental dos profissionais e dos idosos. A comunicação pessoal afetuosa pode aliviar a ansiedade. Tentar manter as rotinas e a vida normal, mas sempre tomando as precauções acima.



- » Passar informações atualizadas e fazer treinamento para uma boa higiene, por meio de oficinas, rodas de conversas, cartazes e lembretes.
- » Controlar e gerenciar o estoque de itens de prevenção e controle, como termômetros, máscaras, produtos de limpeza (sabão, álcool 70° ou outra solução desinfetante, álcool gel para as mãos etc.), lenços e toalhas de papel.
- » Cuidar das necessidades psicológicas e de apoio da equipe e dos residentes da instituição, mantendo comunicação e encorajamento constantes.
- » Manter os responsáveis pela instituição permanentemente informados, monitorando e respondendo à situação da pandemia.

## ALTERNATIVAS ÀS ATIVIDADES COLETIVAS E COMUNITÁRIAS:

- » O isolamento social é um grande desafio, por isso é importante criar atividades estimulantes que possam ser realizadas individualmente ou sem contato físico. Jogos, leituras, telefonemas e programas interessantes podem ser ampliados, a fim de evitar o tédio e promover a nutrição de vínculos, mesmo à distância.



# FONTES

- » Centro Internacional de Longevidade – ILC Brasil - <https://www.facebook.com/ilcBR/>
- » Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, - <https://sbgg.org.br/recomendacoes-para-prevencao-e-controle-de-infeccoes-por-coronavirus-sars-cov-2-em-instituicoes-de-longa-permanencia-para-idosos-ilpis/>
- » Secretaria de Saúde do Rio Grande do Sul - <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202003/11140516-revisadanota-informativa-ilpis-covid-versao-final1.pdf>
- » Organização Mundial de Saúde - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html>

**Adaptação para Linguagem Simples:** Patricia Almeida

**Diagramação:** Cecilia Quental

**Ilustrações:** Cecilia Quental e [Freepik](#)

