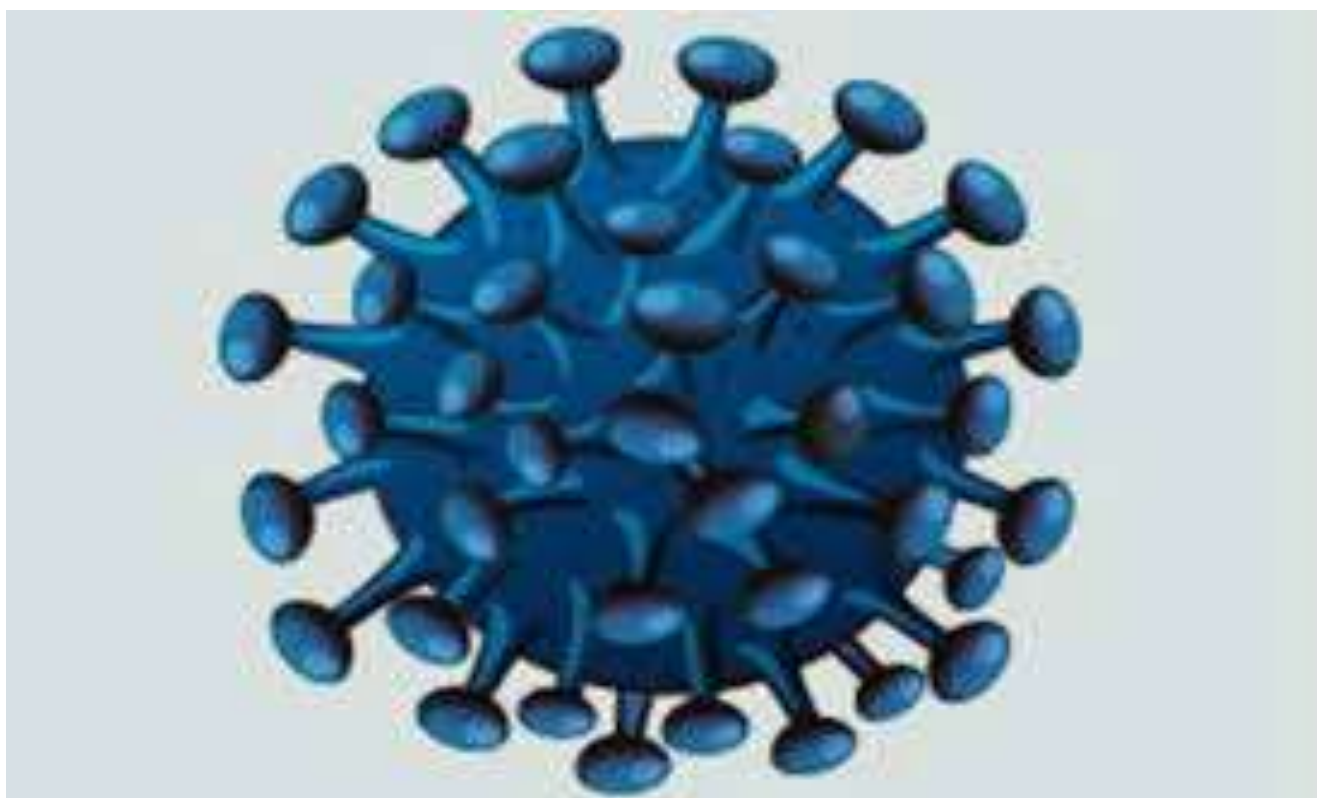


*Setor de Vigilância em Saúde e Segurança do Paciente  
Unidade de Vigilância em Saúde  
Unidade de Gestão de Riscos Assistenciais*



**GUIA DE RECOMENDAÇÕES SOBRE COVID-19 PARA PROFISSIONAIS DE  
SAÚDE EM ISOLAMENTO DOMICILIAR**

Rio de Janeiro  
Maio - 2020

## SUMÁRIO

- **Objetivo** ----- 2
- **Conceito COVID-19** ----- 3
- **Medidas de prevenção** ----- 4
- **Quando se afastar ?** ----- 5
- **Cuidados que devo ter em casa** ----- 5
- **Cuidados com a utilização de máscaras** ----- 7
- **Dicas para um isolamento domiciliar mais leve** ----- 8
- **Orientações para retorno dos profissionais ao trabalho** ----- 8
- **Suporte psicológico** ----- 9

## OBJETIVO

Orientar profissionais de saúde e trabalhadores do HUGG para a prática segura de isolamento domiciliar nos casos suspeitos e/ou confirmados da COVID-19.

## O QUE É COVID-19?

COVID-19 é o nome dado à doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia desde infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.

## O QUE É CORONAVÍRUS?

São vírus RNA da ordem dos Nidovirales da família Coronaviridae. A subfamília é composta por quatro gêneros (Alfa, Beta, Gama e Deltacoronavírus). Os vírus da SARS-CoV, MERS-CoV e COVID-19 são Betacoronavírus altamente patogênicos e responsáveis por causar síndrome respiratória e gastrointestinal. Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais. Recentemente, em dezembro de 2019, houve a transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2), identificado em Wuhan na China responsável por causar a doença COVID-19 disseminada e transmitida de pessoa a pessoa.

## COMO OCORRE A TRANSMISSÃO?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque ou aperto de mão;
- Gotículas de saliva (expelidas durante a fala, tosse ou espirro);
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas como: celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

*A possibilidade de transmissão do vírus por meio de aerossóis gerados durante alguns procedimentos específicos, tem sido estudada pela comunidade científica.*

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa, sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre\*
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar

**Outros sintomas não específicos ou atípicos podem incluir:**

- Diarreia;
- Anosmia (incapacidade de sentir odores) ou hiposmia (diminuição do olfato);
- Mialgia (dores musculares, dores no corpo) e
- Cansaço ou fadiga.

\*A febre pode não estar presente nos mais jovens, idosos ou pessoas imunodeprimidas.

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- ✓ Lavar as mãos é uma das principais medidas de prevenção;



- ✓ Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- ✓ Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- ✓ Ao tocar, lave sempre as mãos;
- ✓ Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- ✓ Evite abraços, beijos e aperto de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico,  
mas sempre com um sorriso no rosto;
- ✓ Higienize com frequência objetos de uso corriqueiro como o celular e os brinquedos das crianças;
- ✓ Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- ✓ Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- ✓ Evite circulação desnecessária nas ruas ou locais de concentração de grande número de pessoas (estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas, igrejas, etc). Se puder, fique em casa.

### **QUANDO DEVO ME AFASTAR DAS ATIVIDADES LABORAIS?**

**O profissional de saúde deve afastar-se IMEDIATAMENTE quando:**

- ✓ Apresentar Síndrome Gripal (*quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, mesmo que relatada, acompanhada de tosse OU dor de garganta OU coriza OU dificuldade respiratória*);
- ✓ For contactante domiciliar de caso suspeito ou confirmado de COVID-19.

A Chefia do seu setor de trabalho deverá ser informada imediatamente sobre o afastamento por email

### **DEPOIS QUE JÁ TENHO O ATESTADO MÉDICO / AFASTAMENTO O QUE DEVO FAZER?**

- ✓ Encaminhar seu afastamento para o Serviço de Saúde Ocupacional de acordo com seu vínculo empregatício:
  - ☑ Sost- [sostsaude.hugg@ebserh.gov.br](mailto:sostsaude.hugg@ebserh.gov.br)
  - ☑ Progepe: [Dp-hugg@unirio.br](mailto:Dp-hugg@unirio.br) e [progepe.sps@unirio.br](mailto:progepe.sps@unirio.br)
- ✓ Para tabalhadores tercerizados seguir orientações específicas da sua empresa
- ✓ Entrar em contato com o Setor de Vigilância e Segurança do Paciente através do telefone: 2264-5317 ou pelo email [nvhugg@gmail.com](mailto:nvhugg@gmail.com) para notificação.

### **QUAIS OS CUIDADOS QUE DEVO TER EM CASA?**

O Ministério da Saúde recomenda o isolamento domiciliar para casos suspeitos ou confirmados do novo coronavírus que estejam sem sinais de gravidade. O isolamento domiciliar requer cuidados específicos, dentre eles:

### **EM RELAÇÃO AO CÔMODO ONDE SERÁ FEITO O ISOLAMENTO**

- ✓ O cômodo com o paciente isolado deve ficar todo o tempo com a porta fechada e com as janelas abertas;

- ✓ Não é recomendado o uso de ar condicionado;
- ✓ O cômodo só deve ser utilizado pela pessoa contaminada;
- ✓ A limpeza das maçanetas deve ser feita com álcool 70% ou água sanitária várias vezes ao dia;
- ✓ A própria pessoa deve realizar a troca da roupa de cama. Se houver secreções na roupa de cama, ela deve embalar em saco plástico antes de levar à máquina de lavar ou tanque;
- ✓ A limpeza do cômodo deve ser feita pela própria pessoa infectada;
- ✓ É importante manter uma lixeira ao lado da cama, com saco plástico, para jogar o lixo. A pessoa deve fechar a sacola e só depois despejar em lixeiras comuns, seja de casa, da rua ou do prédio.

**ATENÇÃO !!!!**

Em casas com apenas um quarto, recomenda-se que os demais moradores durmam o mais distante possível da pessoa infectada.

**EM RELAÇÃO AOS CUIDADOS COM O BANHEIRO**

O ideal é que o banheiro seja utilizado apenas pela pessoa infectada. Na impossibilidade, os seguintes cuidados devem ser tomados:

- ✓ Desinfetar todas as superfícies usadas por ele: vaso sanitário, interruptores, maçaneta, descarga, box e regulador de temperatura do chuveiro (se houver);
- ✓ Objetos que antes eram compartilhados, como: *pasta de dente, sabonete de pia e toalha de rosto* **devem passar a ser individuais**. Também é necessário retirar a escova de dente da pessoa infectada ou com suspeita de infecção do mesmo recipiente das demais;
- ✓ Usar, preferencialmente, sabonetes líquidos;
- ✓ Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão.

**EM RELAÇÃO A AMBIENTES COMPARTILHADOS**

- ✓ Nos ambientes compartilhados a pessoa infectada precisa estar o tempo todo de máscara;
- ✓ Não é recomendado que a pessoa infectada passe um dia inteiro próxima às demais pessoas não infectadas;
- ✓ Sofá e cadeiras não devem ser compartilhados;

- ✓ A distância mínima recomendada entre a pessoa infectada e outros moradores é de 1 metro;
- ✓ Talheres, copos e outros objetos não devem ser compartilhados;
- ✓ Se for necessário cozinhar, a pessoa infectada deve utilizar máscara, cobrindo o nariz e a boca;
- ✓ A limpeza de móveis e objetos precisa ser feita diversas vezes ao dia e com cuidados específicos;
- ✓ A limpeza deve ser realizada com álcool 70% ou água sanitária.

### **ORIENTAÇÕES GERAIS**

- ✓ Caso a pessoa infectada habite com pessoas consideradas grupo de risco para a COVID-19, recomenda-se, se possível, que esse morador seja alocado para um outro local. São considerados grupo de risco pelo Ministério da Saúde:
  - Idade igual ou superior a 60 anos;
  - Cardiopatias graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica);
  - Pneumopatias graves ou descompensados (asma moderada/grave, DPOC);
  - Imunodepressão;
  - Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
  - Diabetes mellitus, conforme juízo clínico;
  - Doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica;
  - Gestação de alto risco.
- ✓ Em caso da pessoa infectada estar amamentando, a mesma deverá lavar as mãos antes de tocar no bebê e usar máscara facial durante a amamentação;
- ✓ Toda vez que for lavar as mãos dê preferência ao uso de papel toalha. Se utilizar toalha de tecido, troque toda vez que estiver úmida;
- ✓ Se apresentar dificuldade respiratória, procure imediatamente orientação médica.

### **CUIDADOS COM A UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA**

- ✓ A máscara é individual;
- ✓ Ela deve cobrir totalmente o nariz e a boca e deve ser trocada a cada 2 horas;
- ✓ Evite tocar ou ajustar a máscara, mas se for necessário, procure higienizar as mãos, sempre que tocar na máscara;
- ✓ Lave as mãos antes e após retirar a máscara;
- ✓ Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e evite tocá-la na parte da frente.

### DICAS PARA UM ISOLAMENTO MAIS LEVE

- ✓ Dedique seu tempo à leitura de livros com histórias leves e divertidas ou de assuntos de seu interesse;
- ✓ Ouvir música: mais do que ser um som para um lar silencioso, ela tem o poder de alegrar o ambiente e contagiar positivamente o seu humor;
- ✓ Mantenha-se conectado com seus familiares e amigos por rede sociais ou aplicativos de chamadas de vídeo, se for possível. Isso pode ajudar a diminuir a distância;
- ✓ Filtre informações recebidas, evitando aquelas negativas;
- ✓ Procure manter hábitos alimentares saudáveis e se hidrate;
- ✓ Durante os períodos de estresse, preste atenção às suas próprias necessidades e sentimentos.

### ORIENTAÇÕES PARA RETORNO ÀS ATIVIDADES DE TRABALHADORES DE SAÚDE

Os profissionais devem retornar ao trabalho de acordo com as situações abaixo:

- 1 **Profissionais assintomáticos contactantes de casos suspeitos ou confirmados de Síndrome Gripal:**
  - **Contactante não domiciliar:** sem recomendação de afastamento.
  - **Contactante domiciliar:** seguir recomendação descrita na tabela abaixo.

	TESTE POSITIVO	TESTE NEGATIVO
<b>Caso do domicílio realizou teste (RT-PCR ou sorológico*)</b>	Profissional de saúde mantém 14 dias de afastamento, a contar do início dos sintomas do caso	Retorno imediato ao trabalho, desde que assintomático
<b>Teste indisponível</b>	Afastamento do profissional por 7 dias, a contar do início dos sintomas do caso. Retorna ao trabalho após 7 dias, se permanecer assintomático	

Fonte: Ministério da Saúde.

\*Teste sorológico deve ser feito a partir do oitavo dia do início dos sintomas

- 2 **Profissional de saúde com suspeita de Síndrome Gripal (febre acompanhada de tosse ou dor de garganta ou dificuldade respiratória):**
- Deve afastar-se do trabalho imediatamente.
  - O retorno ao trabalho deve atender a uma das condições descritas abaixo.

DISPONIBILIDADE DE TESTE	CONDIÇÃO DE RETORNO AO TRABALHO	OBSERVAÇÕES
Teste disponível (RT-PCR ou sorológico)	Teste negativo	Condições necessárias para realização do teste <b>sorológico</b> em profissional de saúde: <ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir do oitavo dia do início dos sintomas</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mínimo de 72 horas assintomático*</li> </ul> Se teste positivo, o profissional deverá cumprir 14 dias de isolamento domiciliar, a contar do início dos sintomas
Teste indisponível	<p style="text-align: center;"><b>E</b></p> - Mínimo de 72 horas assintomático - Mínimo de 7 dias após o início dos sintomas	Usar de máscara cirúrgica ao retornar ao trabalho, mantendo o seu uso por até 14 dias do início dos sintomas

Fonte: Ministério da Saúde.

\*A necessidade de atingir 72hs de período assintomático para os profissionais, antes da realização do teste, se deva a evidência de redução importante da viremia após 72 horas do fim dos sintomas [26]. Essa medida permite que o grau de transmissibilidade do profissional seja reduzido, mesmo na eventualidade de um resultado falso-negativo.

### SUPORTE PSICOLÓGICO PARA OS PROFISSIONAIS DO HUGG

Os profissionais de saúde do HUGG poderão receber auxílio da equipe de psiquiatras e psicólogos através dos seguintes contatos telefônicos: 2264-2513 ou 2264-3547 e também pelo e-mail: [saudementalhugg@gmail.com](mailto:saudementalhugg@gmail.com).

#### REFERÊNCIAS:

Ministério da Saúde/SAPS – Protocolo de manejo clínico do Coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde. Brasília, 2020.

Ministério da Saúde/ COE/SVS – Guia de Vigilância Epidemiológica para Infecção Humana pela COVID-19. Brasília, 2020.

BRASIL. Nota Técnica Gvims/Ggtes/Anvisa Nº 04/2020 - Orientações Para Serviços De Saúde: Medidas De Prevenção E Controle Que Devem Ser Adotadas Durante A Assistência Aos Casos Suspeitos Ou Confirmados De Infecção Pelo Novo Coronavírus (SARS-cov-2). Brasília, 2020.

NOTA TÉCNICA SEI nº5/2020/SGQ/CGC/DAS/EBSERH – Orientações aos HUF da Rede Ebserh a respeito da COVID-19 – Anexo12. Segunda versão. Brasília, 2020.