

# CUIDADOS DOMICILIÁRIOS PARA CRIANÇAS COM COVID-19

## Informação para pais/cuidadores

Os sintomas mais comuns de COVID-19 são febre, tosse e/ou dificuldade respiratória. Habitualmente, as crianças têm uma infeção ligeira.

- Se lhe foi dada indicação para isolamento, deverá manter estas medidas até informação médica em contrário;
- Será contactado pelo Profissional de Saúde para acompanhamento no domicílio;
- Mantenha a criança hidratada (bebendo muita água e líquidos) e administre-lhe a medicação para alívio de sintomas (por exemplo, para a febre) recomendada pelo médico;
- Caso haja agravamento clínico (por exemplo, dificuldade em respirar ou alimentar-se, prostração fora dos períodos febris, reaparecimento ou agravamento da febre), deverá entrar em contacto com o Hospital ou com a Linha de Saúde 24. Se a criança necessitar de **ajuda médica emergente** deverá contactar o **112** e informar os profissionais da situação de isolamento por sintomas de infeção por COVID-19.

### MEDIDAS DE ISOLAMENTO

A criança doente deve **manter-se sempre acompanhada por um adulto**.

A criança e o adulto que a acompanha devem:



#### NÃO SAIR DE CASA



#### TER UM QUARTO ISOLADO

de preferência com janela e bem arejado, onde deverá permanecer, mantendo a porta fechada.



#### TER CASA DE BANHO PRÓPRIA

(se possível). Não deve partilhar artigos de higiene pessoal, como sabonete ou toalha. Após cada utilização, limpar as superfícies com água e lixívia.



#### EVITAR ESPAÇOS COMUNS

incluindo às refeições. Manter 2 metros de distância e não partilhar comida, bebida ou utensílios como talheres ou copos.



#### LAVAR AS MÃOS

**com frequência, com água e sabão** ou solução hidroalcoólica (durante pelo menos 20 segundos), secando bem no final.



#### CUMPRIR MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATÓRIA

cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com lenços descartáveis ou com o antebraço e lavar as mãos imediatamente depois. Se necessário, utilizar lenços descartáveis para limpar o muco expelido pelo espirro ou tosse da criança. Evitar o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca.



#### NÃO RECEBER VISITAS

se for necessário outra pessoa aceder à casa, deverá deixar os produtos do lado exterior.



#### NÃO PARTILHAR UTILIZAÇÃO DE TELEMÓVEIS OU TABLETS

se tal não for possível, desinfetar antes e depois de cada utilização.

### MEDIDAS PARA O CUIDADOR



A assistência à criança doente deve ser prestada só por uma pessoa, que **NÃO** deve ter maior risco para infeção por este vírus (ou seja >65 anos, com doenças crónicas ou com imunossupressão e grávidas).



Evitar tocar na face. Lavar as mãos com frequência. Usar luvas se entrar em contacto com secreções.



Medir a febre 2 vezes por dia até 14 dias após o início das queixas da criança.

### LIMPEZA DE SUPERFÍCIES



As superfícies tocadas com frequência (maçanetas, puxadores, interruptores) devem ser limpas, utilizando luvas, com água e detergente e depois aplicar lixívia, deixando atuar 10 minutos. Enxaguar com água quente e deixar secar ao ar. As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição. Após a limpeza, deve ser realizada a higiene das mãos.



Preparação da Lixívia - diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água, preparadas no mesmo dia em que serão usadas. Estes produtos devem ser guardados em locais próprios aos quais a criança não tenha acesso.



Comandos ou telemóveis poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70°.

### TRATAMENTO DE RESÍDUOS NO DOMICÍLIO



**Lavar a roupa** com sabões ou detergentes habituais a 60-90°C e deixar secar completamente. As roupas devem ser colocadas num saco fechado até serem lavadas, o que pode ser feito com a restante roupa da casa. Evitar agitar as roupas antes de as lavar. Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas.



O material descartável utilizado pela criança e pelo cuidador (por exemplo lenços) e qualquer outro resíduo deverá ser depositado no **caixote de lixo que está no quarto/sala**, preferencialmente com tampa e pedal de abertura. O saco de plástico deve ser fechado antes de ser removido do quarto/sala e colocado dentro de outro saco do lixo, que também deve ser fechado. Este pode ser descartado com o restante lixo doméstico.

Os procedimentos de fecho dos sacos de plástico devem ser efetuados com proteção adequada (de preferência com luvas de uso único). Lavar as mãos após manuseamento dos sacos.



Os talheres, copos, pratos e outros utensílios reutilizáveis não devem ser partilhados e devem ser lavados com água quente e sabão ou de preferência na máquina de lavar a loiça.