



GUIA PRÁTICO COVID-19

Conhecimento seguro,
práticas seguras



CENTRO
HOSPITALAR
BAIXO VOUGA
Mais Saúde, Mais Vida!

GUIA PRÁTICO COVID-19

Conhecimento seguro,
práticas seguras

Da autoria de

Adriana Ribeiro

GCL-PPCIRA

Ângela Rodrigues

Gabinete Gestão de Risco

Bruna Coelho

Estagiária Gabinete Comunicação

Marina Henriques

Sistemas Informação Enfermagem

Em serviço ou na comunidade: conhecimento seguro, práticas seguras

- A pandemia COVID-19 trouxe enormes desafios e riscos para toda a população. Promover a Literacia em Saúde é decisivo para a implementação de medidas preventivas e para a própria evolução da pandemia.
- Uma das medidas para a prevenção e o controlo da COVID-19 passa pela consciencialização da população dos comportamentos a adotar, a nível individual e na comunidade e pelo cumprimento das medidas e recomendações transmitidas pelas Autoridades de Saúde.
- A divulgação de conteúdos que foquem os detalhes de cada tema, adequando a mensagem, levam a melhores resultados na adesão às recomendações, capacitando as pessoas no combate à pandemia.
- Com base na avaliação da perceção do risco da população e análise das principais questões e padrões de procura de informação foi elaborada esta brochura, cujas temáticas abordadas têm por base aquelas que são as melhores práticas que apoiam a implementação das orientações de forma adaptada a cada contexto.
- Pretende-se reforçar os padrões de comunicação de excelência, de forma a divulgar conteúdos atualizados e baseados na melhor e mais atual evidência científica, para promover a clarificação de medidas e conceitos, assegurando a adesão às medidas protetoras, numa ponte entre a literacia científica e a literacia cívica e cultural e desta forma minimizar a disrupção social.



ÍNDICE

Covid-19: As suas especificidades	5
A UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA	6
A seleção da Máscara	7
Quem deve utilizar máscara?	8
MEDIDAS DE CONTROLO	9
Medidas para travar a Transmissão do Vírus	9
Cuidados a ter para reduzir o risco de contaminação para si e para os outros	10
RASTREIOS DE CONTACTO	11
Contacto, Período de Transmissibilidade e Risco de Infeção	11
Exposição de Alto Risco	12
Exposição de Baixo Risco	12
Contacto de Alto Risco	13
PRÁTICAS SEGURAS	14
SINTOMAS	15
TESTES COVID-19	16
Quem deve fazer o teste da COVID-19?	16
Testes COVID-19 disponíveis em Portugal	17
ISOLAMENTO	18
Conceitos de Isolamento	18
Durante o Isolamento	18
LAVAGEM DE ROUPA	20
INFORMAÇÕES IMPORTANTES	21
CRITÉRIOS DE ALTA CLÍNICA E FIM DAS MEDIDAS DE ISOLAMENTO	23
TRANSPORTE DO DOENTE COVID (SUSPEITO OU CONFIRMADO)	24

COVID-19: As suas especificidades



Transmissão

De pessoa para pessoa



Agente Causador

Coronavírus, designado SARS-CoV-2. Pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia.



Via de Transmissão

É predominantemente por gotícula, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou absorvidas pelas mucosas da boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.



Período de Contágio

O período de contágio (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é atualmente considerado de 14 dias.

A utilização de máscara

Como usar a máscara?

- Higienize as mãos antes de colocar a máscara;
- Garanta que a boca, o nariz e o queixo estão completamente cobertos e que não há espaços entre o rosto e a máscara;
- Não se deve tocar na máscara enquanto a estiver a usar;
- A máscara deve ser substituída por uma nova, se a que está a usar ficar húmida.



Como **não** usar a máscara?

- Aquando da pausa para ingestão de líquidos ou refeição não coloque a máscara em cima das superfícies, nem suspensa na orelha, nem no cotovelo, nem abaixo do queixo.



Como guardar a máscara?

- Guarde a máscara numa embalagem própria para o efeito (caixa dobrável, caixa de papel, porta-máscaras).



Como remover a máscara?

- Lave as mãos antes e após retirar a máscara;
 - Remova a máscara a partir da parte de trás (não toque na frente da máscara), segure-a pelos atilhos ou elásticos;
 - Se máscara reutilizável lave conforme indicações do fabricante;
- Se máscara descartável deve coloca-la dobrada no saco de lixo e nunca no chão ou oceanos.



* O USO DE MÁSCARA ISOLADAMENTE NÃO PROTEGE DA PANDEMIA POR COVID-19. MANTENHA DISTÂNCIAMENTO SOCIAL DE PELO MENOS 2 METROS E HIGIENIZE AS MÃOS FREQUENTEMENTE

A seleção da máscara

A seleção da máscara a utilizar deve ser baseada numa análise de risco – Probabilidade VS Gravidade (análise da atividade, das condições ambientais ventilação/distanciamento social, nível de exposição).



- Máscaras destinadas à utilização por profissionais de saúde (respiradores, máscaras cirúrgicas tipo I e tipo IIR) com poder de filtração superior a 95 %.



- Máscaras destinadas à utilização por profissionais que não sendo da saúde estão expostos ao contacto com um elevado número de indivíduos. Podem ser reutilizáveis (têxtil) ou descartáveis (cirúrgicas), com poder de filtração superior a 90%. Recomendadas em atividades com contactos frequentes e com um número elevado de indivíduos (Exemplo sala de aula).



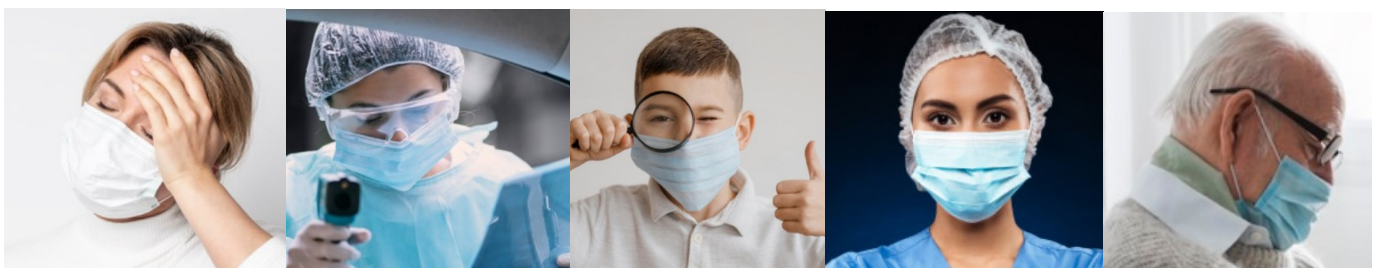
- Máscara alternativa para contactos pouco frequentes, de uso único ou reutilizáveis, com um desempenho mínimo de filtração de 70%.

A utilização de máscaras nível 2 ou 3 deve obedecer às mesmas regras das máscaras nível 1: devem ser substituídas ao fim de 4h ou a partir do momento em que fiquem húmidas.

Máscaras sociais (nível 2 e nível 3) devem ser certificadas por entidades com competência técnica reconhecida, como o CITEVE, Equilibrium e ISQ, que atribuem selos de garantia e informação das características técnicas e lavagens.

Quem deve utilizar máscara?

- Profissionais de saúde;
- Pessoas com COVID-19;
- Pessoas com sintomas de infecção respiratória como febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Cuidadores de pessoas com COVID-19;
- Pessoas no interior de instituições de saúde;
- Pessoas com estados de imunossupressão;
- Pessoas com doenças crónicas;
- Idosos (mais de 65 anos de idade);
- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.



Medidas de Controlo

Medidas para travar a transmissão do vírus:

Higiene das mãos (com água e sabão ou com álcool gel);



Utilização de máscara;



Etiqueta respiratória (quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara);



Distanciamento físico (mantenha a distancia de 1,5 a 2 metros das outras pessoas);



Redução de contactos (limite o numero de contactos físicos com outras pessoas);



Limpeza de superfícies (limpe e desinfete as superfícies com frequência);



Ventilação dos espaços (mantenha os espaços arejados e opte por ventilação natural).



Cuidados a ter para reduzir o risco de contaminação para si e para os outros

Nas compras:

- Cumprir as distâncias de segurança;
- Utilizar sempre máscara;
- Higienizar adequadamente as mãos antes e depois de ir às compras;
- Evitar manuseamento dos alimentos;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Evitar horas de ponta.



Em casa ou no local de trabalho:

- Limpe e desinfete com frequência as superfícies em que toca mais vezes (maçanetas, interruptores, teclados e ratos de computador).



Rastreios de Contacto

Contacto, Período de Transmissibilidade e Risco de Infecção:

Contacto

Pessoa que esteve exposta a um caso de COVID-19, ou a material biológico infetado com SARS-CoV-2, dentro do período de transmissibilidade.

Período de Transmissibilidade

Estende-se desde 48 horas antes da data de início de sintomas do caso de COVID-19 sintomático ou da data da colheita do produto biológico do teste laboratorial do caso de COVID-19 assintomático até ao dia em que é estabelecida a cura do caso.

Risco de Infecção por SARS-CoV-2

É dependente do nível de exposição. Os contactos de caso de COVID-19 são classificados, de acordo com o seu nível de exposição, em exposição de alto risco e de baixo risco

Exposição de Alto Risco

- Contacto **cara-a-cara** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a uma **distância inferior a 1 metro**, independentemente do tempo de exposição;
- Contacto **cara-a-cara** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a uma **distância entre 1 e 2 metros e durante 15 minutos ou mais** (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas);
- Contacto em **ambiente fechado** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 (ex. coabitação, sala de reuniões, sala de espera, sala de aula) **durante 15 minutos ou mais**, incluindo viagem em veículo fechado;
- **Prestação direta e desprotegida de cuidados de saúde** a casos confirmados de infeção pelo SARS-CoV-2/ COVID-19 (isto é, sem uso de EPI adequado à atividade assistencial respetiva, de acordo com a Norma n.º 007/2020 e/ou a Orientação n.º 019/2020 da DGS, ou sempre que houver indícios de utilização/remoção incorreta
- Contacto direto e desprotegido, em ambiente laboratorial ou locais de colheita, com produtos biológicos infetados com SARS-CoV-2;
- Contacto identificado pela aplicação móvel STAYAWAY COVID

Exposição de Baixo Risco

- Contacto **cara-a-cara**, a uma distância **entre 1 e 2 metros** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, por **período inferior a 15 minutos**;
- Contacto em **ambiente fechado** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 (ex. coabitação, sala de reuniões, sala de espera, sala de aula), incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção pelo SARSCoV-2 / COVID-19, por **período inferior a 15 minutos** (sequenciais ou cumulativos; ao longo de 24 horas).

Contacto de Alto Risco



Contacto de Alto Risco

Vigilância ativa até 14 dias, desde a data da última exposição.

Isolamento Profilático

Determinação de isolamento profilático, no domicílio ou outro local definido a nível local, pela Autoridade de Saúde, até ao final do período de vigilância ativa, de acordo com o modelo dos Despachos n.º 2836-A/2020 e/ou n.º 3103-A/2020.

Vigilância e Isolamento

A vigilância clínica e isolamento dos contactos de alto risco é da responsabilidade da Autoridade de Saúde, apoiada pela Unidade de Saúde Pública. A vigilância clínica e isolamento dos casos positivos no domicílio são acompanhados pelas equipas das USF/UCS.



Se tenho Sintomas



- Não devo ir trabalhar / à escola e devo isolar-me
- Contactar a Saúde 24 e cumprir as recomendações do SNS
- Se me for emitida uma declaração de isolamento devo remeter para a escola / entidade empregadora
- Realizar uma lista dos contactos de alto risco para fornecer à saúde pública quando solicitado

Se tive contacto com um caso positivo



- Contactar a Saúde 24 e cumprir as recomendações do SNS
- Se me for emitida uma declaração de isolamento devo remeter para a escola / entidade empregadora
- Cumprir as medidas de isolamento instituídas

Se tive contacto com um contacto de um caso positivo



- Não é necessária a implementação de nenhuma medida adicional

O meu filho teve contacto de alto risco na turma com um caso positivo



- Contactar a Saúde 24 e cumprir as recomendações do SNS
- Se me for emitida uma declaração de isolamento devo remeter para a escola / entidade empregadora
- Cumprir as medidas de isolamento instituídas

Sintomas

- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória
- Perda de olfato
- Perda ou diminuição do paladar
- Outros sintomas que poderão estar associados a infeção por COVID-19 (dor de cabeça, dores musculares, dor de garganta).



O que fazer se desenvolver e/ou agravar sintomas?

Se desenvolver sintomas ou sentir agravamento do seu estado de saúde deve ligar para a linha SNS 24 ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112. Se lhe foi fornecido o contacto de um profissional de saúde que acompanha o seu caso, deve utilizar preferencialmente essa via.

Testes COVID-19

Quem deve fazer o teste da COVID-19?

Pessoas que tenham tido contacto com um caso positivo;

Pessoas com suspeita de COVID-19, ou seja, todas as pessoas que desenvolvam:

- Quadro clínico sugestivo de infeção respiratória aguda, com pelo menos um dos seguintes sintomas:
 1. Tosse de novo ou agravamento da tosse habitual ou associada a cefaleias ou mialgias;
 2. Febre: temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ sem outra causa atribuível, ou dificuldade respiratória / dispneia, sem outra causa atribuível;
 3. Perda total ou parcial do olfato (anosmia), enfraquecimento do paladar (ageusia) e perturbação ou diminuição do paladar (disgeusia) de início súbito.

Nota: A decisão da realização do teste só é válida após a avaliação clínica dos profissionais de saúde que estão habilitados para a fazer. Nos 90 dias após o diagnóstico laboratorial de infeção por SARS-CoV-2 não deve ser realizado novo teste laboratorial para diagnóstico de SARS-CoV-2 exceto nas pessoas que:

- Desenvolvam os sintomas e que simultaneamente sejam contacto de alto risco de um caso confirmado de COVID-19, nos últimos 14 dias, e não exista diagnóstico alternativo (incluindo outros vírus respiratórios) para o quadro clínico;
- Apresentem situações clínicas de imunodepressão.

Testes COVID-19 disponíveis em Portugal

Testes Moleculares de Amplificação de Ácidos Nucleicos (TAAN)

- É o método de referência para o diagnóstico e rastreio e confirmam a presença do vírus SARS-CoV-2 responsável pela doença COVID-19. São testes feitos com amostras recolhidas, através de zaragatoa, da região do nariz e/ou da garganta. Os seus resultados devem ser conhecidos no prazo máximo de 24 horas após a prescrição.

Testes Rápidos de Antígeno (TRAg)

- São testes de proximidade, devem ser utilizados quando os testes de TAAN não estão disponíveis. Os resultados dos testes rápidos são conhecidos após 15 a 30 minutos da realização.
- Devem ser utilizados nos primeiros 5 dias (inclusive) de doença, de modo a diminuir a probabilidade de obtenção de resultados falso negativos.
- Um teste negativo deve ser validado com Testes Moleculares de Amplificação de Ácidos Nucleicos (TAAN).

Testes Serológicos

- São os que avaliam se a pessoa tem anticorpos específicos para a COVID-19. Estes não são utilizados para o diagnóstico da COVID-19.

Porque não se realiza teste de cura?

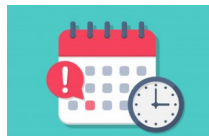
- A partir do 8º-10º dia de doença, a transmissão do vírus é quase nula nos assintomáticos e doentes ligeiros ou moderados;
- Mesmo que existam partículas do vírus detetadas nos testes, não significa que exista transmissão do vírus para outras pessoas;
- Recomendações internacionais da OMS e ECDC.

Isolamento

Conceitos de Isolamento

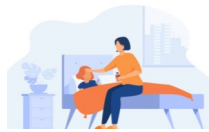
Isolamento Profilático:

- Medida determinada pela Autoridade de Saúde às pessoas que não têm sintomas mas que têm risco de contrair a doença, a sua duração pode ir até 14 dias.



Isolamento por doença:

- Medida determinada a pessoas com COVID-19 que não necessitam de internamento hospitalar, ficando por isso em tratamento ambulatorio, ou seja, em casa. A vigilância clínica e isolamento dos casos positivos no domicilio são acompanhados pelas equipas das USF/UCS.



Fonte: ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO| COVID-19| 17 MARÇO 2020

Durante o isolamento

- Não saia de casa, nem receba visitas;
- Tenha um quarto/divisão só para si, mantenha a porta sempre fechada, tome as refeições no quarto, abra a janela para ventilar o espaço;
- Mantenha-se afastado do restante agregado familiar – permaneça numa divisão própria, evite contacto com os restantes elementos da família;

- Sempre que tenha necessidade de se deslocar em áreas frequentadas pelo restante agregado familiar, deve usar máscara e manter o distanciamento de pelo menos 2m;
- Se possível, tenha uma casa de banho só para si, caso não seja possível, cumpra com as regras básicas de prevenção: utilização de máscara, limpeza e desinfeção do espaço após utilização. Durante o banho mantenha a máscara a maior parte do tempo (retire só quando lavar a cara e cabelo);
- Evite partilhar objetos;
- A louça suja deve ser lavada com água quente (preferencialmente na máquina);
- Avalie a temperatura corporal 2 vezes por dia;
- Mantenha o telemóvel operacional para ser contactado pelos profissionais de saúde;
- Coloque os resíduos (lixo) produzidos em duplo saco, encha apenas até 2/3 e feche bem. Ao fechar o saco nunca retire o ar, nem pressione o mesmo;
- Higienize as mãos sempre que manipular resíduos;
- Se precisar de bens de primeira necessidade, peça a amigos, familiares ou recorra a serviços de entrega ao domicílio.

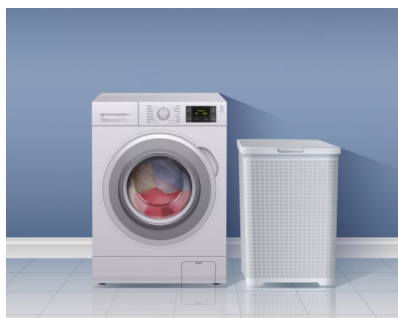
Lavagem de roupa

Descontaminar a roupa nos seguintes casos:

- Doente com COVID-19;
- Cuidador de pessoas doentes com COVID-19;
- Profissional de saúde;
- Outras pessoas que possam ter estado em contacto com pessoas ou superfícies contaminadas.

Deve:

- Evitar sacudir a roupa suja;
- Ler com atenção as indicações na etiqueta da roupa, para saber os cuidados que deve ter;
- Lavar preferencialmente na máquina, com a maior temperatura possível (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, durante 10 minutos para descontaminar através da temperatura);
- Caso não seja possível lavar a altas temperaturas e precise de descontaminar a roupa, use um produto desinfetante próprio para roupas. Existem produtos desinfetantes próprios para roupas com cor.



Informações Importantes

Contacto com Pessoa Infetada



Declaração de Isolamento Profilático (recebe 100% da sua remuneração durante 14 dias). É habitualmente emitida pela delegado de saúde, mas, em, alguns casos o SNS 24 pode fornecer um código por SMS ou e-mail para ter acesso a uma declaração provisória



Delegado de Saúde

Infeção Confirmada



• **Baixa por doença natural** (Recebe 100% da sua remuneração nos primeiros 28 dias e, excepcionalmente desde o 1º dia. O mesmo acontece se os sintomas surgirem antes de terminarem os 14 dias de isolamento profilático).



Médico de Família

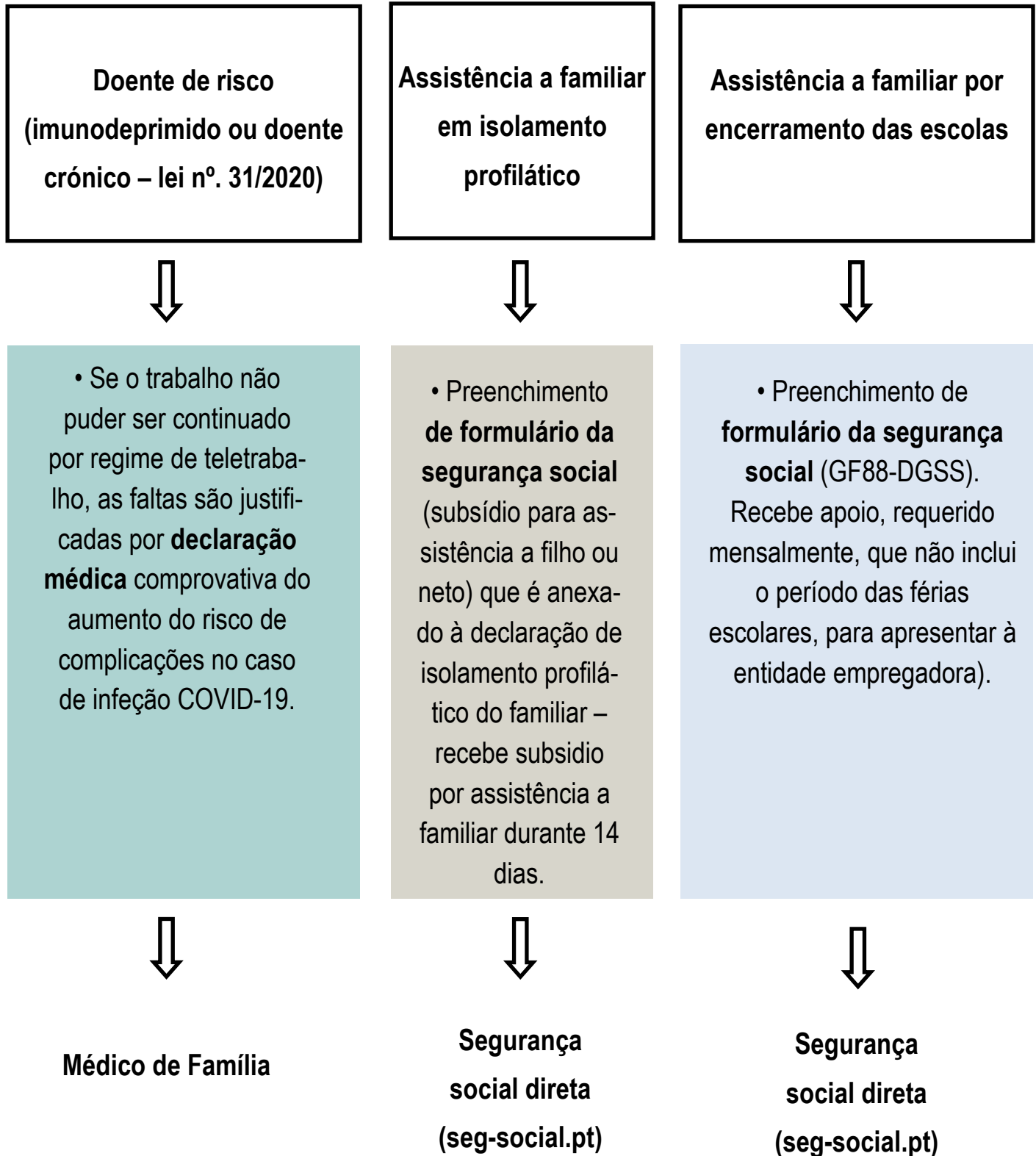
Assistência a familiar infetado



• **Baixa por assistência a familiares** (recebe 100% da remuneração se relativo a filho ou 65% se relativo a neto por um período máximo de 30 dias por ano (se menor de 12 anos, portador de doença crónica ou deficiência) ou 15 dias por ano (maiores de 12 anos).



Médico de Família



Critérios de Alta Clínica e Fim das Medidas de Isolamento

- O fim das medidas de isolamento dos doentes sintomáticos com COVID-19 é determinado pelo cumprimento dos seguintes critérios, sem necessidade de realização de teste laboratorial para SARS-CoV-2, e de acordo com a gravidade clínica.
- **Doença ligeira ou moderada:** 10 dias desde o início dos sintomas, desde que não tenha febre (sem utilização de medicação para baixar a febre) durante 3 dias consecutivos, e melhoria significativa dos sintomas durante 3 dias consecutivos;
- **Doença grave ou crítica:** 20 dias desde o início dos sintomas, desde que não tenha febre (sem utilização de medicação para baixar a febre) durante 3 dias consecutivos, e melhoria significativa dos sintomas durante 3 dias consecutivos;
- **Situações em que o sistema imunológico está gravemente enfraquecido, independentemente da gravidade da doença:** 20 dias desde o início dos sintomas, desde que não tenha febre (sem utilização de antipiréticos) durante 3 dias consecutivos, e melhoria significativa dos sintomas durante 3 dias consecutivos.

Fim das medidas de isolamento dos contactos de alto risco:

- Ocorre ao final dos 14 dias, desde que não tenha surgido sintomatologia durante esse período, não sendo necessário realizar teste laboratorial para SARS-CoV-2, e de acordo com a gravidade clínica.

Transporte do doente COVID (suspeito ou confirmado)

O transporte pode ser efetuado em viatura própria, desde que sejam cumpridas as seguintes medidas de prevenção:

- Utilizar máscara facial, de acordo com a legislação em vigor e a Orientação 019/2020 “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde”, da DGS;
- Circular, sempre que possível, no banco traseiro e evitar o contacto direto e próximo com o condutor;
- Manter as mãos no colo durante a viagem e evitar o manuseamento e toque nas superfícies do interior do veículo;
- Higienizar as mãos antes e após o contacto necessário para entrada e saída do veículo;
- Manter as janelas abertas durante o transporte, se possível, para permitir a circulação constante do ar do interior para o exterior do veículo.





6

