



COVID-19- MANUAL DE ORIENTAÇÃO PARA A FAMÍLIA

Prepare a sua casa

1 - ANTES de que ocorra um surto de COVID-19 na sua comunidade: Planeie

Um surto de COVID-19 na sua comunidade pode estender-se por um longo período de tempo. Dependendo da severidade do surto, as autoridades locais podem recomendar à comunidade, ações específicas para manter as pessoas protegidas e saudáveis, reduzir a exposição à COVID-19 e atrasar a disseminação da doença. Criar um plano de ação para a sua família ajuda a proteger a sua saúde e a saúde da sua família na eventualidade de um surto de COVID-19 na sua comunidade. O plano para a sua família deve basear-se nas necessidades e nas rotinas diárias dos membros que a constituem.

Crie um plano de ação para a sua família

- **Fale com todas as pessoas que necessite incluir no seu plano.** Reúna os membros da sua família e falem acerca do que devem fazer no caso de se verificar surto de COVID-19 na sua comunidade e que necessidades cada pessoa possa vir a ter.
- **Planeie formas de cuidar daqueles que estão em maior risco de ter complicações sérias com a doença.** A informação disponível sobre doentes de COVID-19 aponta para que pessoas idosas e/ou com problemas de saúde associados possam estar em risco de vir a desenvolver formas mais graves da doença COVID-19. Estas pessoas devem ser alvo de medidas especiais de proteção e isolamento se vivem na mesma habitação. Se vivem noutra habitação, devem ser mantidas ali, em isolamento, sem contactos com outras pessoas e deve providenciar-se apenas para que lhes seja garantida a entrega de bens alimentares e outros que sejam necessários, nomeadamente medicamentos. Mantenha com eles comunicação regular através de telefone e avalie as suas necessidades e a sua saúde física e emocional.
- **Identifique as entidades locais que o passam ajudar.** Crie uma lista com entidades que o seu agregado possa contactar para obter informação, cuidados de saúde ou até entregas de bens alimentares ou de medicamentos. O município de Vila nova de Cerveira, em rede com todas as juntas de freguesia, disponibiliza uma série de serviços de apoio à população, nomeadamente entregas de compras de bens alimentares ou outros e medicamentos.



- **Crie uma lista de contactos de emergência:**
 - Linha saúde 24 (808 24 24 24)
 - Município (251 708 020)
 - Bombeiros Voluntários (251 795 315)
 - GNR (251795113)
 - Centro de saúde (251 795 289 | 251 796 632)
 - União de Freguesias de Vila Nova de Cerveira e Lovelhe (963 254 841)
 - União das Freguesias de Reboreda e Nogueira (964 025 082)
 - União das Freguesias de Candemil e Gondar (965 380 263)
 - União das Freguesias de Campos e Vila Meã (962 847 935)
 - Junta de Freguesia de Cornes (963 310 177)
 - Junta de Freguesia de Covas (969 839 540)
 - Junta de Freguesia de Gondarém (963 458 309)
 - Junta de Freguesia de Loivo (961 521 441)
 - Junta de Freguesia de Mentrestido (939 448 262)
 - Junta de Freguesia de Sapardos (964 453 663)
 - Junta de Freguesia de Sopo (936 442 787)

Ponha em prática hábitos de higiene pessoal e planeie ações na sua habitação

- **Ponha em prática medidas preventivas já.** Recorde a toda a sua família a importância da prática de medidas preventivas que ajudam a prevenir a disseminação de doença respiratória:
- **Evite contacto próximo com pessoas ou animais.**
- **Fique em casa se se sentir doente.** Saia apenas para tratamento médico, se necessário. Fique em casa se essa for a recomendação ou ordem das autoridades.
- **Quando tossir ou espirrar faça-o para o cotovelo ou para um lenço de papel.**
- **Limpe frequentemente superfícies e objetos** (mesas, interruptores, puxadores de porta) usando detergente multiusos e água.
 - Para desinfeção de superfícies e objetos pode usar a lixívia doméstica na diluição de 1/25 (40 ml em 1 litro de água). Em superfícies que possam ser danificadas pela lixívia pode usar álcool 70%. Se as superfícies ou objetos estiverem sujas, devem ser previamente lavadas com detergente e água.
 - **Lave frequentemente as mãos com água e sabão**, especialmente depois de ir à casa de banho, antes de comer, depois de se assoar, tossir ou espirrar. Se a água e sabão não estiverem prontamente à mão, pode usar toalhetas ou gel desinfetante que contenham pelo 60% de álcool. Lave sempre as mãos com água e sabão se as mãos estiverem visivelmente sujas.
- **Se necessitar de continuar a sair de casa de forma frequente para ir trabalhar, quando regressar, não entre com o calçado no interior da habitação.** Prepare uma zona onde possa trocar de calçado e onde possa tirar a roupa e encaminhá-la imediatamente para lavar.
- **Escolha um quarto da sua casa que possa ser usado para separar do resto da família, membros do seu agregado que venham a ficar doentes.** A grande maioria das pessoas confirmadas com COVID-19 não necessitará de cuidados médicos hospitalares. Porém, convém preparar a casa para que os doentes possam recuperar sem transmitir a doença ao restante agregado. Como?

Ao dirigir-se à Câmara Municipal para tratar de assuntos relacionados com o presente documento, sugerimos que indique a referência do mesmo.



- Identifique um quarto, se possível com acesso exclusivo a uma casa de banho;
- O quarto deve estar equipado com televisão se possível, ou outros meios para manter a pessoa doente ocupada;
- Evitar carpetes ou tapetes e objetos desnecessários. O quarto deve ter apenas o essencial e deve ser fácil de lavar e desinfetar.

Prepare-se para a eventualidade das creches e das escolas dos seus filhos fecharem

Prepare-se para possíveis alterações no seu local de trabalho

Ao dirigir-se à Câmara Municipal para tratar de assuntos relacionados com o presente documento, sugerimos que indique a referência do mesmo.



2 - Quando ocorrer um surto de COVID-19 na sua comunidade: Atue

Durante um surto de COVID-19 na sua comunidade proteja-se e proteja os outros

- **Ficando em casa** se sentir sintomas de COVID-19 (febre, tosse ou dificuldade respiratória) ou se as autoridades assim o determinarem.
- **Mantendo-se afastado daqueles que estejam doentes.**
- **Manter distância de 2 metros no contacto com outros.**

Coloque em prática o plano de ação para a sua família

- **Mantenha-se informado acerca da situação local de COVID-19.** Mantenha-se informado sobre a evolução do surto com as autoridades de saúde locais, sobre restrições de movimentos ou outras que possam alterar as rotinas da sua família.
- **Fique em casa se estiver doente e não necessitar de cuidados hospitalares.** Se algum membro da família adoecer, não deve ir para a escola ou trabalho para evitar a propagação da COVID-19.
- **Se regressou à sua casa vindo de uma cidade ou país afetado, fique em casa em isolamento por um período de pelo menos 15 dias.**
- **Continue a colocar em prática medidas preventivas.** Cubra a tosse ou os espirros com o cotovelo ou um lenço. Lave as mãos.
- **Use o quarto da sua casa que preparou para ser usado para separar do resto da família, membros do seu agregado que ficassem doentes.** A pessoa doente deve ficar isolada e evitar contactar com o resto da família e deve usar máscara.
- **Esteja em permanente contacto com outros por telefone ou e-mail.** Se vive sozinho e adoecer durante um surto de COVID-19, pode necessitar de ajuda. Se tem um problema de saúde e vive sozinho, peça a familiares, amigos ou aos serviços de saúde que acompanhem a sua situação durante o surto. Mantenha o contacto com familiares ou amigos que tenham problemas de saúde.
- **Trate da saúde emocional da sua família.** Os surtos epidémicos tendem a ser eventos que sujeitam adultos e crianças a elevados níveis de *stress*. As crianças podem responder de forma diferente dos adultos a situações de *stress*. Fale com as crianças sobre o surto, mantenha a calma e tente transmitir-lhes confiança e que estão seguras.

Informe o seu local de trabalho acerca de possíveis faltas ou alterações de horário

- **Avise o seu local de trabalho se surgir necessidade de faltar ou de alterar o horário de trabalho.** Peça para trabalhar a partir de casa se alguém da sua família adoecer ou se a escola dos seus filhos fechou.



Siga os seguintes passos para ajudar a proteger as suas crianças durante um surto

- **Se um dos seus filhos adoecer, notifique a creche ou escola que ele frequenta.**
- **Evite que as crianças ou adolescentes se reúnam em grupos em espaços públicos ou outros locais enquanto a escola estiver encerrada como forma de evitar a propagação da doença pela comunidade.**

Ao dirigir-se à Câmara Municipal para tratar de assuntos relacionados com o presente documento, sugerimos que indique a referência do mesmo.



3 - Quando terminar o surto de COVID-19 na sua comunidade: Faça o seguimento

Recorde que um surto de COVID-19 pode estender-se por um longo período. O impacto em indivíduos, famílias ou comunidades pode ser grande. Quando as autoridades oficiais determinarem que o surto terminou na sua comunidade, tente melhorar o seu plano para a família. Enquanto as autoridades oficiais continuarem a planear relativamente a COVID-19 e a outros surtos, você e a sua família terão um importante papel a desempenhar em futuros trabalhos de planeamento.

Discuta e anote lições aprendidas

As suas ações de contingência para a COVID-19 foram efetivas em casa? Discuta problemas identificados no seu plano e encontre soluções efetivas. Identifique recursos adicionais para si e para a sua família.

Participe em reuniões locais sobre planeamento de emergência

Apresente aos outros as ações que tomou em conjunto com a sua família.

Continue a colocar em prática as ações preventivas diárias

Fique em casa se estiver doente. Cubra a tosse ou os espirros com o cotovelo ou um lenço. Lave as mãos. Lave e desinfete frequentemente superfícies e objetos.

Trate da saúde emocional da sua família

Encontre tempo para descontrair e tenha presente que sentimentos muito marcados irão esbater-se no tempo. Faça pausas de ver, ler ou ouvir notícias ou factos sobre COVID-19. Esteja com família e amigos. Partilhe as suas preocupações e o seu estado de espírito com outros.

Ajude os seus filhos ou familiares mais novos a lidar com os eventos ocorridos depois de terminado o surto

Dê oportunidade às crianças para que possam falar sobre o que passaram ou sobre o que eles pensam acerca disso. Encoraje-as a partilhar as suas preocupações e a fazer perguntas. Porque os pais, professores e outros adultos observam as crianças em diferentes contextos, é importante que todos eles trabalhem em conjunto, de forma a partilharem informação sobre como cada criança está a lidar com a situação depois de passado o surto.