

Passos para se proteger do Ébola enquanto aguarda por assistência



Documento para a Guiné-Bissau

Lembre-se de três coisas



Não tocar

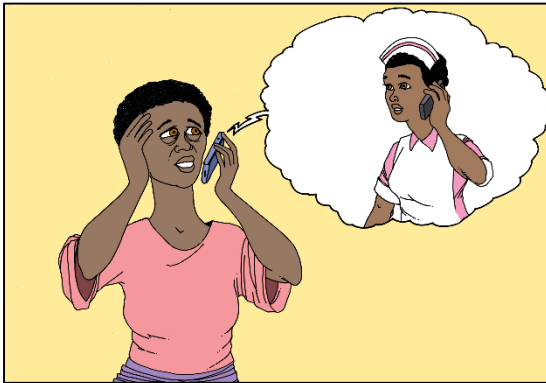


Isole a pessoa doente



Ligue para a linha de apoio

Se pensa que alguém tem Ébola, ligue para a Linha de Apoio rapidamente



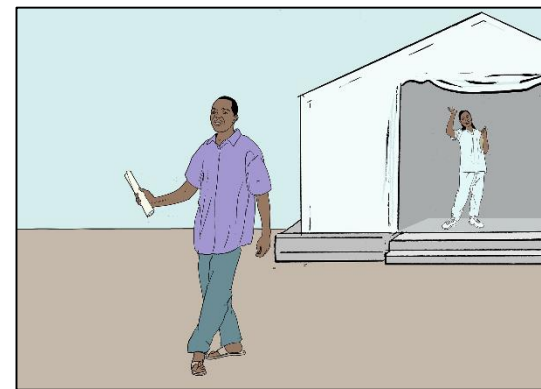
Ligue para a linha de apoio para que o doente possa ir para uma unidade de saúde



Espera pela Ambulância
NÃO VÁ de táxi ou de mota



O doente terá acesso aos melhores cuidados e medicamentos na unidade de saúde.



O tratamento precoce numa unidade de saúde pode ajudar o doente a sobreviver ao Ébola

Sinais e Sintomas do Ébola



Febre repentina



Cansaço



Dores de cabeça



Dores no corpo



Vômitos

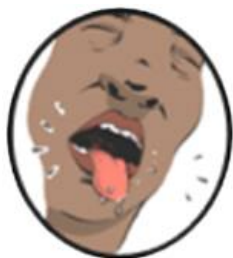


Diarreia



**Hemorragias ou
hematomas sem explicação**

Fluidos



saliva



suor



vômito



lágrima



urina e fezes



muco



sangue

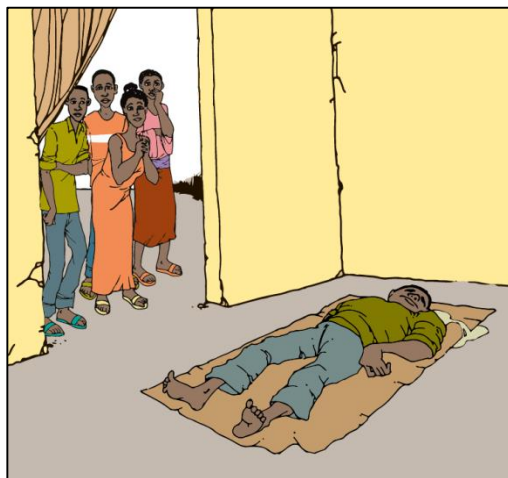


sémen

Como se transmite o Ébola?

O Ébola espalha-se através do contacto com sangue ou fluidos corporais de uma pessoa que está doente com Ébola ou que morreu.

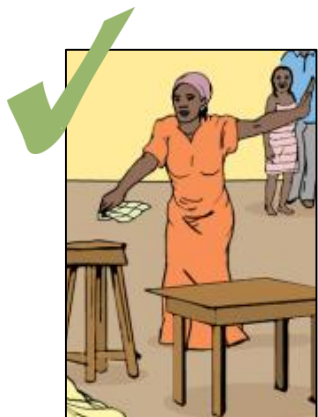
Alguém que morreu



Coisas que em que a pessoa doente tocou



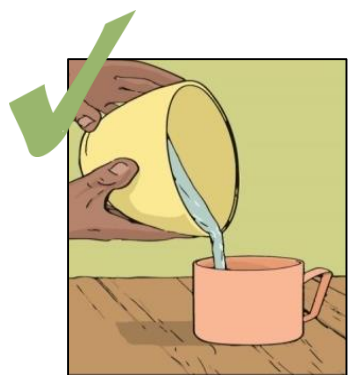
Enquanto espera, preste "Cuidados sem Tocar"



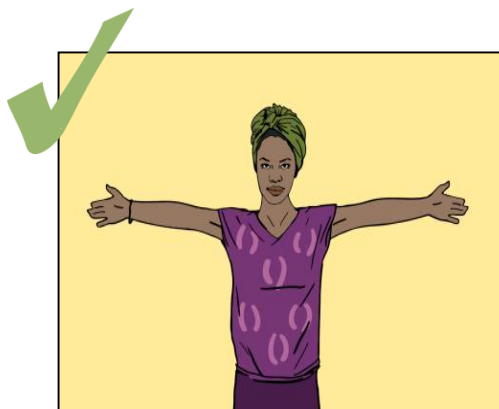
SIM Escolha uma pessoa para cuidar do doente



SIM isole o doente. Certifique-se de que o doente tem as suas próprias roupas, cobertores, utensílios de cozinha e caixote do lixo



SIM Encha o copo e o prato do doente sem lhe tocar, levantar ou mexer



SIM Mantenha toda a gente a pelo menos um metro (a um braço) de distância do doente

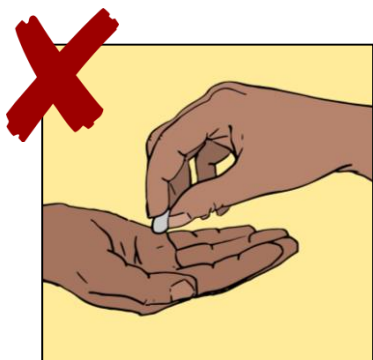
Não toque num doente enquanto espera



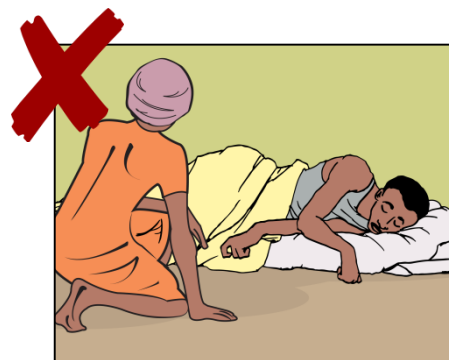
NÃO toque num falecido. Diga ao líder da comunidade para ligar para a linha de apoio



NÃO toque nos objectos do doente

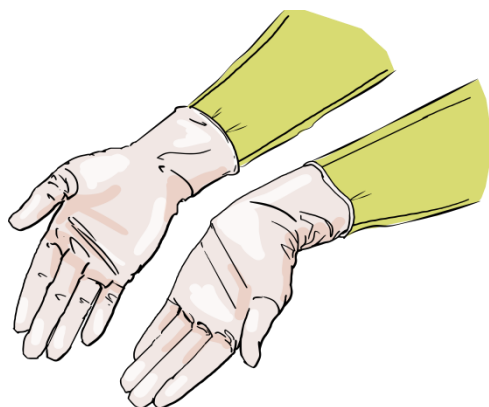


NÃO coloque os comprimidos na mão ou na boca do doente



NÃO fique de frente para o doente. Fique ao seu lado ou atrás dele

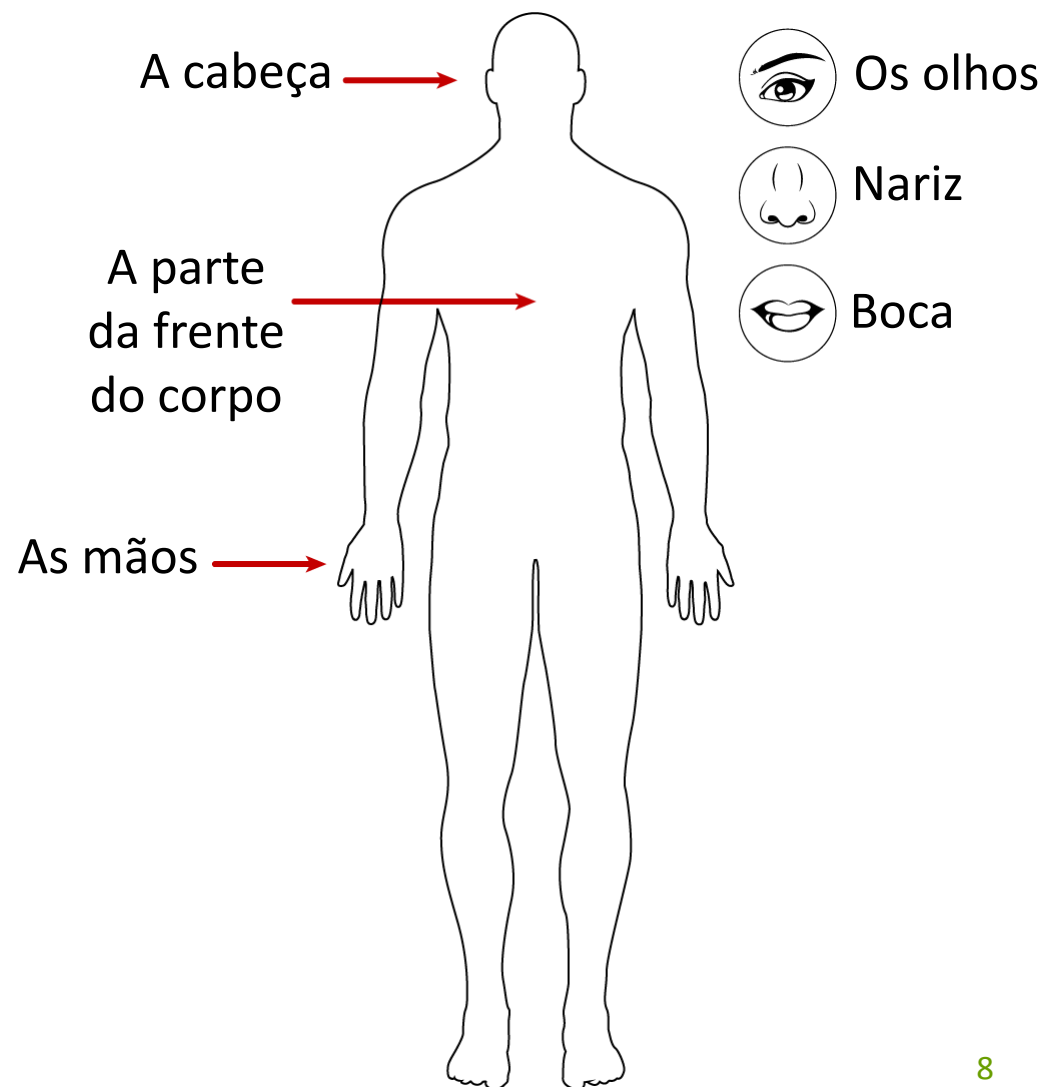
Se tiver de tocar no doente, cubra-se



Se não conseguir evitar tocar no doente, nos seus fluidos corporais ou nos seus objectos, certifique-se de que está bem protegido:

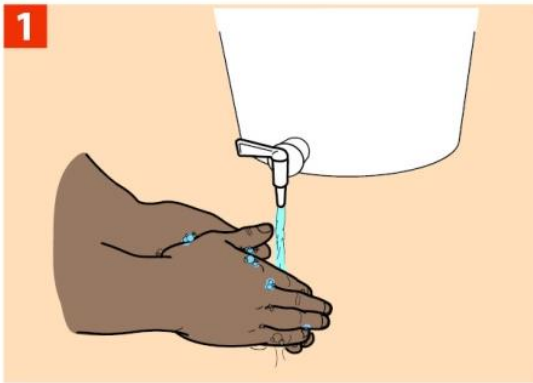
- **Importante: Retire e deite sempre fora luvas usadas. Não use luvas usadas.**

É importante cobrir:

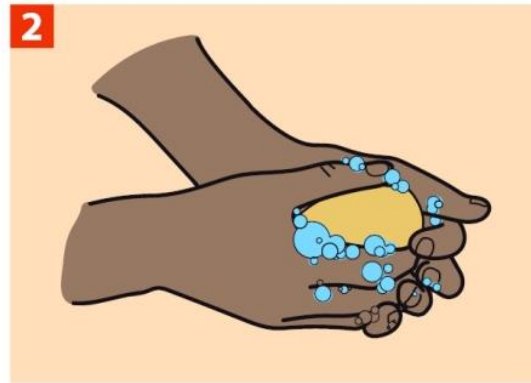


Como lavar as mãos

- Lave as mãos com sabonete e água durante 20 - 30 segundos.
- Se não tiver acesso a sabonete e água, use gel anti-séptico ou água com cloro.
- **Se tiver as mãos visivelmente secas**, use água e sabonete para lavar as mãos durante 40 a 60 segundos (o gel anti-séptico não pode ser utilizado nestas condições).



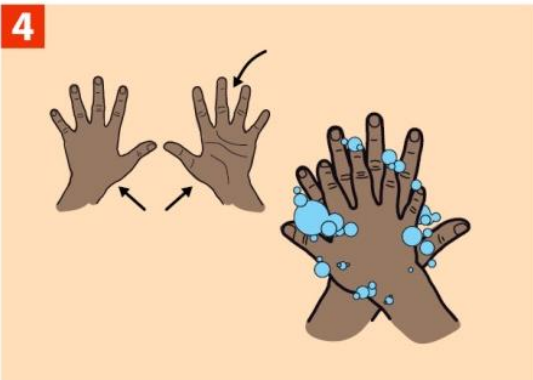
Molhe as mãos com água.



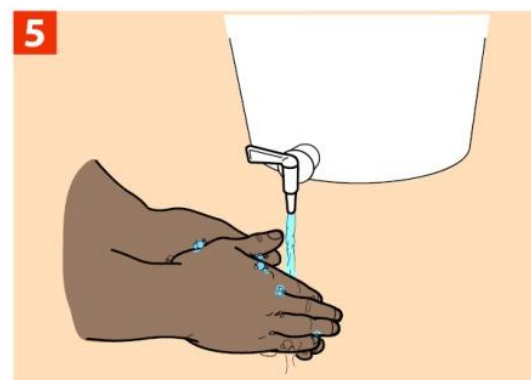
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos.



Esfregue as mãos uma na outra, massajando todas as superfícies.



Lave a parte da frente e de trás das mãos e entre os dedos.



Enxague as mãos com água.



Seque as mãos completamente usando uma toalha descartável ou um secador de ar.

Lave as Mãos com Sabonete e Água

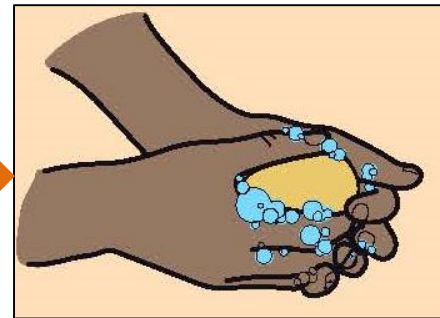
Depois



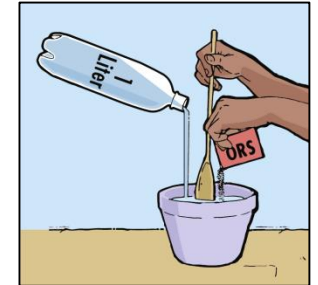
Ajudar um doente, **antes**
de sair da zona dele



Tocar
noutras
pessoas



Antes



Preparar Solução
Hidratante Oral



Cozinhar



Limpeza



Usar a latrina



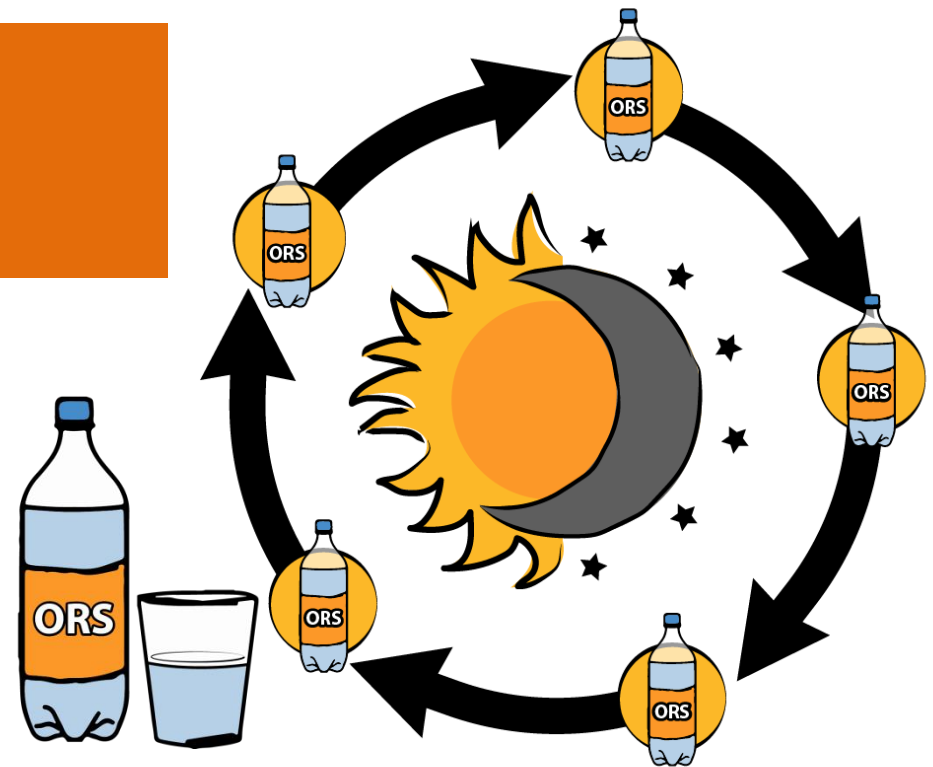
Comer

Administrar Solução Hidratante Oral Salva Vidas

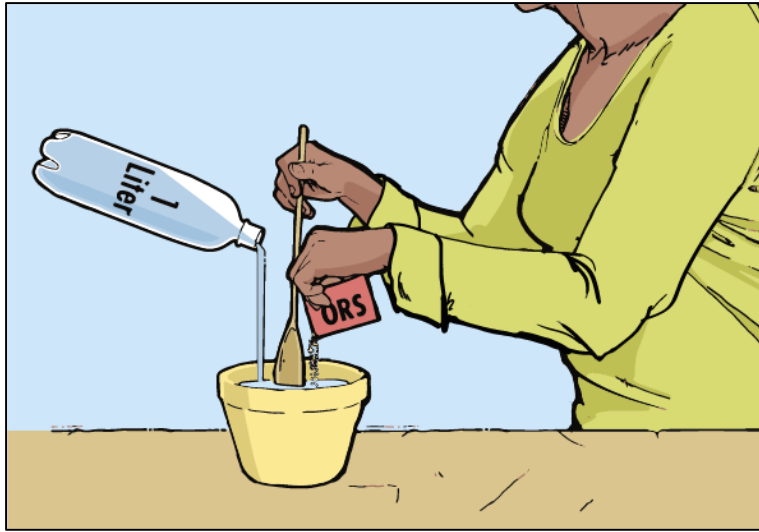
- Administre Solução Hidratante Oral assim que os sintomas de Ébola se manifestarem

- **A Solução Hidratante Oral pode ser administrada várias vezes durante o dia e a noite**

- Dê tanta Solução Hidratante Oral ao doente quanta ele consiga beber
 - Se tiver de ser você a administrar a Solução, use luvas e não toque no doente ou nos seus objectos
 - Fique ao lado e nunca à frente do doente
 - Se o doente for pequeno ou fraco, pode ter de administrar a Solução com uma colher
 - Os adultos doentes podem precisar de 5 a 12 litros de Solução por dia
- Pare de administrar a Solução se a diarreia e os vômitos pararem



Fazer e armazenar Solução Hidratante Oral



Misture 1 saqueta de Solução Hidratante Oral com água limpa



Deite a Solução de hidratação no copo do doente **sem tocar** no copo

- Armazene a Solução Hidratante Oral num recipiente coberto
- Deite fora toda a solução que não utilizar nesse dia

Evite limpar o lixo de um doente!



Limpar o lixo de um doente pode ser um modo de transmissão de Ébola, mesmo que tenha cuidado



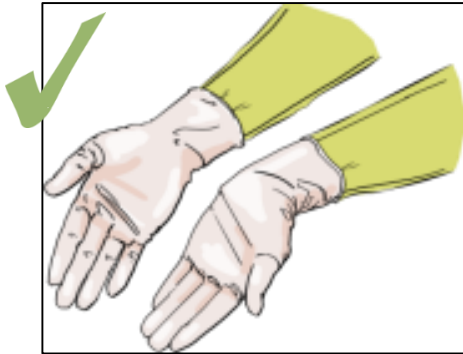
Tocar numa pessoa doente ou nos seus fluidos corporais pode ser um modo de transmissão de Ébola



Contacte a equipa de descontaminação

LIGUE PARA O LÍDER DA COMUNIDADE se tiver dificuldades em encontrar uma equipa de descontaminação na sua zona

Se tiver de limpar



CUBRA A PELE, principalmente as mãos. **Use luvas se as tiver**

O facto de cobrir a sua pele nem sempre significa que está protegido do Ébola, mas pode ajudar



Use uma **solução de cloro forte (0,5%)** se tiver de limpar o local onde esteve um doente



NÃO salpique ou use spray. Mexa-se devagar

NÃO limpe superfícies com um pano seco

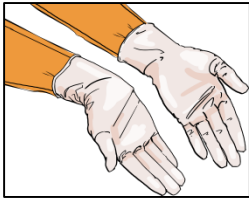
NÃO verta líquidos sobre um derrame; isto pode provocar salpicos

NÃO use panos mais do que uma vez

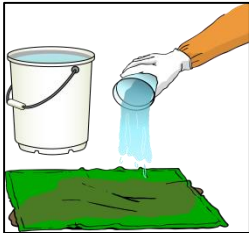
NÃO mergulhe um pano sujo num balde de líquido com cloro; vai fazer com que o cloro perca eficácia

Se Tiver de Limpar: Como limpar fluidos corporais e lixo

Instruções para limpar e desinfectar fluidos corporais



1. Cubra a sua pele, principalmente as suas mãos. Use luvas se as tiver



2. Coloque um pano seco em cima do lixo

3. Verta uma solução com cloro sobre o pano.



4. Limpe o lixo com o pano molhado



5. Com **outro pano**, desinfecte a zona com uma solução com cloro. Espere 15 minutos



6. **Lave as mãos cobertas (com luvas) com uma solução com cloro**, depois lave as mãos já descobertas com água e sabão

Como deitar lixo fora

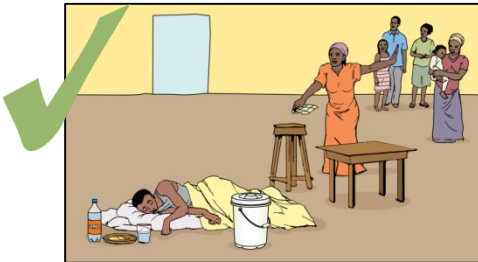


- Deixe o material contaminado, como panos, em sacos perto do doente
- A equipa de descontaminação encarrega-se de o retirar do local
- Se tiver de retirar o lixo sozinho, queime-o

Lembre-se de três coisas



Não tocar



Isole a pessoa doente



Ligue para a linha de apoio