Orientação para famílias numerosas ou extensas que vivem no mesmo agregado familiar

Os idosos e pessoas de qualquer idade que tenham condições clínicas subjacentes graves estão em maior risco de doença grave provocada pelo coronavírus de 2019 (COVID-19). Se o seu agregado familiar incluir pessoas nestes grupos, então todos os membros da família deverão agir como se, eles próprios, estivessem em risco mais elevado. Isto pode ser difícil caso o espaço para famílias numerosas ou extensas que vivam juntas seja limitado. A informação seguinte pode ajudar a proteger os que são mais vulneráveis no seu agregado familiar.

Este documento explica o modo como:

- Proteger o agregado familiar quando sai para realizar tarefas diárias
- Proteger os membros do agregado familiar que estejam em maior risco de doença grave
- Proteger as crianças e outros de adoecerem
- Cuidar de um membro do agregado familiar que esteja doente
- Isolar um membro do agregado familiar que esteja doente
- Fazer refeições em conjunto e alimentar um membro do agregado familiar doente

Como proteger o agregado familiar quando tem de sair de casa

Não saia de casa a menos que seja absolutamente necessário!

Por exemplo, saia apenas quando tiver de ir para o emprego, ao supermercado, farmácia ou a consultas médicas que não consiga adiar (como consultas para bebés ou pessoas com problemas graves de saúde). Escolha um ou dois familiares que não estejam em risco elevado de contraírem doença severa de COVID-19 para fazerem as tarefas diárias necessárias.**Se necessitar de sair de casa, siga estas nove sugestões:**

1. **Evite multidões, incluindo aglomerações sociais de qualquer dimensão.**
2. **Mantenha uma distância de, pelo mesmo, 2 metros de qualquer pessoa.**
3. **Lave as mãos com frequência.**
4. **Não toque em superfícies que são frequentemente tocadas em zonas públicas, como botões de elevador e corrimãos.**
5. **Se possível, não use transportes públicos, como comboio ou autocarro. Se tiver de usar transportes públicos,**
   - » Mantenha 2 metros de distância de outros passageiros, quando possível.
   - » Evite tocar em superfícies tocadas com frequência, como corrimãos.
   - » Lave as mãos ou use desinfetante de mãos assim que possível depois de sair dos transportes públicos.
6. **Não ande de carro com membros de agregados familiares diferentes.**
7. **Usar uma máscara de pano para tapar o rosto irá ajudar a abrandar o contágio de COVID-19.**
   - » As máscaras de pano feitas a partir de itens domésticos ou feitas em casa com materiais comuns, com baixo custo, podem ser usadas como uma medida de saúde pública adicional e voluntária. Poderá encontrar informação sobre as máscaras de pano aqui www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

cdc.gov/coronavirus

CS 316538-P 04/29/2020

8. **Lave imediatamente as mãos assim que regressar a casa.**

9. **Mantenha a distância física entre si e os que estiverem em maior risco no seu agregado familiar.**
   Por exemplo, evite abraçar, beijar ou partilhar comida ou bebidas.

Pode encontrar mais informação sobre a realização de tarefas essenciais em www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html.

Como proteger os membros do agregado familiar que estejam em maior risco de doença grave

Os adultos com mais de 65 anos e as pessoas de qualquer idade que tenham condições clínicas subjacentes graves estão em maior risco de doença grave provocada pela COVID-19. **Se o seu agregado familiar incluir pessoas nestes grupos, então todos os membros da família deverão agir como se, eles próprios, estivessem em risco mais elevado.**

Aqui estão sete modos de proteger os membros do seu agregado familiar.

1. **Fique em casa tanto quanto possível.**

2. **Lave frequentemente as mãos,** especialmente depois de ter estado num local público ou depois de se assoar, tossir ou espirrar. A informação sobre quando e como lavar as mãos pode ser consultada aqui: www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.

3. **Pode utilizar um antissético de mãos à base de álcool que contenha, pelo menos, 60% de álcool se não puder lavar as mãos com água e sabão.**
   - » Coloque uma quantidade do tamanho de uma moeda de dois cêntimos e esfregue as mãos uma contra a outra, abrangendo todas as partes das suas mãos, dedos ou unhas até estarem secas.

4. **Não toque nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas.**

5. **Tape a boca quando tossir ou espirrar.**

   - » Se tossir ou espirrar, tape a sua boca e nariz com um lenço ou use a parte interna do cotovelo.
   - » Coloque os lenços usados no lixo.
   - » Lave imediatamente as suas mãos.

6. **Limpe e depois desinfete a sua casa.**

   - » Use luvas descartáveis, se disponível.
   - » Limpe frequentemente as superfícies que são tocadas diariamente com água e sabão ou outros detergentes.
     Isto inclui mesas, maçanetas, interruptores, bancadas, cabos, secretárias, telefones, teclados, sanitas, torneiras e lavatórios.
   - » Use um desinfetante registado na EPA que seja adequado para a superfície. Siga as instruções no rótulo para uma utilização segura e eficaz do produto de limpeza. Os desinfetantes são químicos que eliminam germes nas superfícies.

Os desinfetantes registados na EPA encontram-se indicados aqui: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

Pode saber mais sobre a limpeza e desinfeção aqui: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. **Não receba visitas a menos que precisem de estar em sua casa.**

Pode saber mais informação em www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html.

Como proteger as crianças e outras pessoas de adoecerem

Se possível, os adultos com mais de 65 anos e pessoas com condições clínicas graves devem evitar cuidar de crianças no seu agregado familiar. Se as pessoas de maior risco tiverem de cuidar de crianças no seu agregado familiar, as crianças aos seus cuidados não devem ter contacto com indivíduos fora do seu agregado familiar.

Siga estas cinco sugestões para ajudar a proteger crianças e outras pessoas de adoecerem.

1. **Ensine às crianças as mesmas coisas que todos devem fazer para se manterem saudáveis.** As crianças e outras pessoas podem espalhar o vírus mesmo que não tenham sintomas. Saiba mais em www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html.

2. **Não deixe as crianças brincarem presencialmente com crianças de outros agregados familiares.**

3. **Ensine as crianças que brinquem no exterior a guardarem 2 metros de distância de todas as pessoas que não façam parte do próprio agregado familiar.**

4. **Ajude as crianças a manterem-se em contacto com os amigos através de videochamada ou telefonemas.**

5. **Ensine as crianças a lavar as mãos.** Explique que lavar as mãos pode mantê-las saudáveis e evita que o vírus contagie outras pessoas.
   - » **Humedeça** as suas mãos com água limpa, corrente (morna ou fria), desligue a torneira e aplique sabão.
   - » **Ensaboe** as mãos esfregando-as uma na outra com sabão. Ensaboe as costas das suas mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.
   - » **Esfregue** as suas mãos durante, pelo menos, 20 segundos.
   - » **Enxague** as suas mãos em água limpa, corrente.
   - » **Seque** as suas mãos utilizando uma toalha limpa ou seque-as utilizando ar quente.

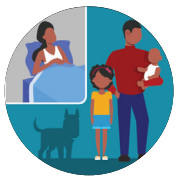
Pode encontrar mais informações sobre o cuidar de crianças emwww.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html.

Cuidar de um membro do agregado familiar que esteja doente

A maioria das pessoas que contrai a COVID-19 tem apenas doença ligeira e deverá ficar em casa a recuperar. Os cuidados em casa podem prevenir o contágio de COVID-19 e ajudam a proteger as pessoas que estejam em risco de ficarem gravemente doentes pela COVID-19.

Se estiver a cuidar de alguém que esteja doente em casa, siga estas seis sugestões:

1. **Coloque a pessoa num quarto, distante de outras pessoas, incluindo você, tanto quanto possível.**



2. **Essa pessoa deverá usar, se possível, uma casa de banho separada.**

3. **Monitorize-a em relação a sinais de alerta de emergência e obtenha cuidados médicos imediatos caso esta apresente qualquer um dos seguintes sintomas:**
   - » Dificuldade em respirar
   - » Dor ou pressão permanente no peito
   - » Confusão recente ou não consegue despertar
   - » Lábios ou rosto azulados
   - » Quaisquer outros sintomas que sejam intensos ou preocupantes

4. **Certifique-se de que a pessoa com COVID-19 faz o seguinte:**
   - » Bebe muitos líquidos para se manter hidratada
   - » Descansa em casa
   - » Usa medicamentos não sujeitos a receita médica para ajudar nos sintomas (depois de falar com o respetivo médico)

   Para a maioria das pessoas, os sintomas duram alguns dias e melhoram depois de uma semana.

5. **Tenha o número de telefone do médico à mão e contacte-o caso a pessoa com COVID-19 piore.**

   Se o inglês for a sua segunda língua, um membro do seu agregado familiar deverá saber como pedir um intérprete.

6. **Ligue para o 911 para emergências médicas.** Informe o operador do 911 caso o doente tenha, ou se suspeite ter, COVID-19.

   Se o inglês for a sua segunda língua, um membro do seu agregado familiar deverá saber como pedir um intérprete.

   Pode encontrar mais informação sobre o cuidar de alguém que esteja doente em www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html.

Como isolar um membro do agregado familiar doente quando o espaço de residência do agregado é limitado

Caso não consiga atribuir um quarto e casa de banho separados para uma pessoa que esteja doente com COVID-19, tente separá-la dos outros membros do agregado familiar. Tente criar uma separação adequada no seu agregado familiar para proteger todos, especialmente as pessoas de maior risco (as que tenham mais de 65 anos e as que tenham condições clínicas).

Siga estas dez sugestões quando isolar um membro do agregado familiar que esteja doente:

1. **Mantenha 2 metros de distância entre a pessoa que está doente e outros membros do agregado familiar.**

2. **Tape a boca quando tossir ou espirrar; lave frequentemente as mãos; e não toque nos olhos, nariz e boca.**

3. **Dê ao membro doente do agregado familiar uma máscara de pano para colocar quando estiver com outras pessoas em casa e na rua (incluindo antes de entrar no consultório de um médico).**
   A máscara pode ser um cachecol ou um lenço. Mas não deve ser colocada em pessoas com menos de 2 anos, qualquer pessoa que tenha dificuldade em respirar ou qualquer outra pessoa que não consiga retirá-la sem ajuda. Poderá encontrar informação sobre as máscaras de pano aqui www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

4. **Mantenha as pessoas de maior risco separadas de qualquer pessoa que esteja doente.**

5. **Tenha apenas uma pessoa no agregado familiar a cuidar da pessoa que está doente.**
   Este cuidador deve ser alguém que não esteja em risco elevado de doença grave.

   - » O cuidador deve limpar o local de permanência da pessoa doente, assim como a respetiva roupa de cama e roupa de vestir.
   - » O cuidador deve minimizar o contacto com outras pessoas no agregado familiar, especialmente pessoas que estejam em maior risco de doença grave.
   - » Tenha um cuidador para a pessoa que está doente e um cuidador diferente para outros membros do agregado familiar que necessitem de ajuda na limpeza, banho ou outras tarefas diárias.

6. **Limpe e desinfete diariamente superfícies, maçanetas e outras superfícies frequentemente tocadas** com desinfetantes registados na EPA. Consulte uma lista aqui: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

7. **Limite as visitas às pessoas com necessidade fundamental de estarem em casa.**

8. **Não partilhe itens pessoais como telefones, pratos, roupa de cama ou brinquedos.**

9. **Tente fazer o seguinte, caso precise de partilhar o quarto com alguém que esteja doente:**

   » Certifique-se de que o compartimento é bem arejado. Abra uma janela e ligue uma ventoinha para ter ar fresco.
   » Coloque as camas com 2 metros de distância, pelo menos, e se possível.
   » Durmam em posições desencontradas (uma pessoa para os pés, a outra para a cabeça).
   » Coloque uma cortina à volta, ou coloque outra divisão física para separar a cama da pessoa que está doente das outras camas. Por exemplo, pode usar uma cortina de duche, uma tela de divisão de espaço, poster em cartão grande, colcha ou uma manta grande.

10. **Mantenha limpa a pessoa que está doente e desinfete as superfícies tocadas numa casa de banho partilhada.**

Se não for possível, as outras pessoas que partilhem a casa de banho devem aguardar o máximo de tempo possível após a pessoa doente usar a casa de banho, antes de entrarem para limpar e desinfetar ou usar a casa de banho. Certifique-se de que o compartimento é bem arejado. Abra uma janela e ligue uma ventoinha (se possível) para circular ar fresco.

Como fazer refeições em conjunto e alimentar um membro do agregado familiar doente

Se possível, faça um prato para a pessoa doente do agregado familiar comer num espaço separado da área em que estão. Caso não seja possível comer num espaço separado da área em que estão, deverão manter pelo menos 2 metros de distância de outros membros do agregado familiar durante as refeições. Ou deve comer a uma hora diferente dos outros elementos do agregado familiar.

Siga também estas sete sugestões:

1. **Não ajude a preparar as refeições se estiver doente.**

2. **Lave as mãos com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos antes de comer.** Isto deverá ser efetuado por todos no agregado familiar!

3. **Use utensílios limpos quando coloca a comida nos pratos de cada membro do agregado familiar.**

4. **Não coma do mesmo prato nem use os mesmos utensílios que qualquer outra pessoa no agregado familiar.**

5. **Use luvas para manusear pratos, copos e utensílios (talheres), se possível.** Lave também os utensílios não descartáveis com água quente e sabão ou coloque-os na máquina de lavar a louça depois de os usar.

6. **Tenha apenas uma pessoa a levar a comida à pessoa doente e a limpar os utensílios da pessoa doente.** Esta pessoa deve ser alguém que não esteja em risco elevado de doença grave.

7. **Lave as mãos depois de manusear os utensílios utilizados.**