



## MEDIDAS ORIENTADORAS PARA BOMBEIROS EM CASO DE ISOLAMENTO PROFILÁTICO DOMICILIÁRIO (QUARENTENA PARA VIGILÂNCIA DE SINTOMAS)

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), com base na Orientação n.º 010/2020 de 16/03/2020 emanada pela Direção Geral da Saúde (DGS), informa sobre um conjunto de medidas a desenvolver, caso necessite ficar em quarentena para vigilância de sintomas.

Importa salientar que a quarentena é uma medida de afastamento social, para quebrar a cadeia de transmissão e é utilizada por pessoas que se pressupõe serem saudáveis, mas, que possam de alguma forma, terem estado em contacto com um doente a quem tenha sido confirmado positivo para COVID-19, reduzindo assim, o risco de disseminação a outras pessoas.

### MEDIDAS A ADOTAR DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA

As medidas apresentadas de seguida, vão ajudar a reduzir a contaminação, contribuindo desta forma, para o seu bem-estar no decorrer do período de quarentena:

- **Permaneça em casa** durante o período de quarentena e não receba visitas;
  - Caso as restantes pessoas com quem coabita, não possam deixar a habitação;
    - Fique confinado numa das divisões (preferencialmente deve ser ventilada e ter janela para o exterior) e mantenha a porta fechada, evitando o contato com as restantes pessoas;
    - A divisão onde permanecer, deve ser arejada diariamente, mas deve ter em atenção para a circulação do ar não se deslocar no sentido das restantes divisões da casa;
    - Evite partilhar objetos e artigos domésticos (talheres, copos, canetas, comandos, telefones ou roupas de cama);
    - As toalhas, lençóis e objetos de higiene pessoal devem ser de uso exclusivo;
    - Se a casa de banho tiver de ser partilhada, deve articular com as restantes pessoas para evitar o contato, deve ser a última pessoa a utilizá-la e no final, esta deve ser minuciosamente limpa;
    - A louça e a roupa que usa, deve ser lavada separadamente da utilizada pelos restantes elementos com quem coabita;



- Deve tossir/espirrar cumprindo as medidas de etiqueta respiratória, cobrindo a boca ou nariz com o braço ou um lenço de papel. No caso deste último, após a utilização deve ser colocado no contentor de resíduos e, de seguida lave as mãos;
  - Utilize sempre uma máscara descartável quando se deslocar pela casa ou efetuar contacto com alguém;
  - Faça as suas refeições no local onde está confinado, evitando o contacto com as restantes pessoas;
  - Todas as superfícies de uso comum devem ser limpas/desinfetadas frequentemente.
- Explique a todos com quem coabita, que estas medidas são para o proteger a si e a eles. Cuidar de si, é cuidar dos outros.
- **Lave frequentemente as mãos** com água e sabão durante pelo menos 20 segundos secando bem as mesmas no final, ou, utilize uma solução antisséptica à base de álcool (SABA);
- **Deve evitar-se o contacto das mãos** com os olhos, nariz e boca;
- **Os bens que necessite** (alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade), devem ser solicitados a amigos ou familiares, através do telefone, redes sociais ou outros que não presencialmente. Todas as entregas devem ficar à porta (de casa, ou do espaço em que se encontra) sem haver qualquer contacto com a pessoa que procede à entrega;
- **Se tiver animais de estimação** deve protegê-los, mantendo a distância. Caso exista contato, apesar de até ao momento, não existir evidência de que estes fiquem infetados ou possam ser fonte de transmissão de COVID-19, deve lavar as mãos antes e depois de cada contacto (lembre-se que caso não esteja sozinho, outras pessoas poderão mexer no animal de estimação também).

#### MEDIDAS A ADOTAR PELOS BOMBEIROS AO NÍVEL DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

As medidas apresentadas de seguida, vão ajudar a manter o equilíbrio da sua saúde física e mental, contribuindo assim, para o seu bem-estar no decorrer do período de quarentena:

- **Mantenha-se atualizado**, consulte uma ou duas vezes por dia as informações sobre a atual situação, procure apenas informação fidedigna, recorrendo a instituições oficiais (DGS, INEM, ANEPC), limite a sua exposição a informações que possam aumentar a sua ansiedade e preocupação;
- **Mantenha o contacto com a família e amigos**, pois estar em quarentena, não implica o afastamento social. É importante que mantenha este contacto, uma vez que ajuda a reduzir a ansiedade, a solidão e a tristeza (fale sobre os seus sentimentos e pensamentos). Socialize através do telefone, email, redes sociais ou vídeo chamada;



- **Se tiver dependentes menores**, informe da situação, utilizando linguagem adaptada à idade;
- **Mantenha-se ocupado**, aproveite para fazer atividades que lhe proporcionem prazer e bem-estar (ler, ouvir música, ver filmes ou séries);
- **Mantenha a rotina** em relação aos horários da alimentação e do sono, vista-se e desenvolva tarefas;
- **Mantenha uma alimentação saudável e variada** (roda dos alimentos), contribuindo para o bem-estar da sua saúde física e mental;
- **Mantenha a atividade física** adequada ao espaço onde se encontra, pode utilizar a internet para procurar aulas, exercícios ou outras atividades, lembre-se “corpo são, mente sã”;
- **Monitorize os seus sintomas**, durante o período de quarentena, deve registar a sua temperatura corporal duas vezes por dia;
- **Se desenvolver sintomas ou o seu estado de saúde agravar**, ligue para a linha SNS24 (808 24 24 24) ou, se o estado de gravidade assim o justificar, ligue 112;
- **Se necessitar do apoio das Equipas de Apoio Psicossocial da ANEPC**, contacte o seu Comandante, que irá desenvolver os procedimentos necessários ao apoio solicitado.

**É importante recordar durante a quarentena, que é apenas uma medida temporária, aproveite para descansar!**

A presente informação poderá sofrer alterações em função da evolução da situação, e não dispensa a leitura ou a consulta atenta das orientações emanadas pela DGS, entidade com a competência legal no assunto em apreço, cujas normas, planos ou orientações a diferentes níveis estão disponíveis em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

A ANEPC, em estreita ligação com a DGS, acompanha em permanência este assunto, sendo emitidas novas medidas orientadoras para os Corpos de Bombeiros caso se justifique.

---

AUTORIDADE NACIONAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL

Direção Nacional de Bombeiros  
Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social  
dsses@prociv.pt

ANEPC – 20 de março de 2020