

Indicações de Isolamento Profilático (IP)

Foi identificado um **caso de COVID-19**, a que esteve exposto, numa situação considerada como **contacto de alto risco**. Assim, foi-lhe **determinado isolamento profilático (IP)**, até o 10º-14º dia após a última exposição ao caso com COVID-19 (10º dia, se teste “negativo” nesse dia), pela Autoridade de Saúde, em articulação com a escola/instituição. Se, entretanto, desenvolver a infeção por COVID-19, ao cumprir o IP tem a possibilidade de evitar uma maior disseminação do vírus, protegendo inclusive os coabitantes

DEVE:



- **Manter-se em casa, contactável e sem visitas**, exceto para realizar os testes indicados ou urgências. Não usar transportes públicos. Comunicar por telefone ou outro meio à distância
- **Em áreas comuns, ou quando tiver de estar com outra pessoa**, usar máscara (todos, exceto crianças pequenas, ou quem não tolerar). Manter distância física, etiqueta respiratória e higiene das mãos. Ao ar livre, evitar estar a menos de 2 metros de outros.
- **Isolar-se em divisão ou área, bem ventilada e de uso exclusivo**, se possível, incluindo nas refeições (com quarto, ou divisão onde estar e dormir, e quarto de banho ou WC)
- **Utilizar WC diferente dos restantes coabitantes** ou, se tal não for possível, garantir que o mesmo é adequadamente higienizado entre utilizações (retirar objetos amovíveis; cada um deve transportar os seus itens quando necessários e guardá-los nas áreas individuais)
- **Evitar partilhar objetos**, como pratos, copos, talheres, toalhas, lençóis, telemóveis ou comandos. Se não for possível, devem desinfetar os equipamentos antes e após cada utilização
- **Antes e depois de tocar em animais** lavar bem as mãos
- **Tentar manter um ambiente agradável**, confortável, acolhedor. Criar boas memórias!



Cuidador de criança ou pessoa dependente: preferencialmente único, saudável, sem fatores de risco de COVID-19 grave. Se a pessoa em IP não usar máscara, quando no mesmo local, usar máscara e proteção ocular. Contactos físicos essenciais: com bata e reforço da higiene das mãos



Testes (inicial até ao 5º dia após a exposição, se possível, e no final do isolamento, a partir do 10º dia após a exposição). Receberão prescrições no número de telemóvel, devendo agendar num laboratório. Perante atrasos ou indisponibilidade do teste *standard* (de PCR), os Testes Rápidos de Pesquisa de Antígeno poderão ser uma alternativa



As faltas ou ausências serão justificadas:

- De casos com COVID-19: pelo Médico de Família a partir da data de diagnóstico
- Dos contactos de alto risco: pela Unidade de Saúde Pública, com Declarações de Isolamento Profilático (DIP). Estas declarações deverão ser comunicadas à Segurança Social.
- São também válidas as DPIP do SNS 24. Sobre as medidas de apoio e ausências ao trabalho, inclusive de cuidadores, pode encontrar mais em <http://www.seg-social.pt/covid-19>



Monitorizar a temperatura corporal e outros sintomas da doença. Se desenvolver sintomas:

- Ligar SNS 24 (808 24 24 24) ou para o Médico de Família ou, se muito urgente, 112
- Informar a escola ou instituição, que informará a Autoridade de Saúde