



**A prevenção
contra o
coronavírus
é um dever
de todos.**

Faça a sua parte.



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Saúde

Orientações de Isolamento Social



Para casas com caso confirmado.

- A distância mínima entre o paciente e os demais moradores é de dois metros.
- No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar, a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.
- Em casas com apenas um quarto, os demais moradores devem dormir na sala, longe do paciente infectado.
- Os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.



Itens que precisam ser separados:

- O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.
- Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados.



Conduas para a pessoa contaminada:

- Utilize máscara o tempo todo.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool 70% ou água sanitária para desinfecção do ambiente.



Conduatas de todos os moradores:

- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- Caso apareçam sintomas leves em outro familiar da casa, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.

Para casas onde não há infectados nem casos suspeitos.

- Sair de casa o mínimo possível, apenas para atividades de necessidade básica, como ir ao mercado, ou se trabalhar em serviços essenciais.
- Manter os cômodos da casa limpos e arejados.

Se necessário sair:

- Para facilitar a higienização das mãos, não use relógio, anéis e pulseiras. Prenda o cabelo.
- Se possível, faça uso de máscara caseira de pano. Cada máscara pode ser usada por até duas horas. Em seguida devem ser separadas e lavadas.
- Evite tocar em qualquer objeto ou superfície.
- Se possível, leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar superfícies de uso comum, como maçanetas. Se não for possível, higienize as mãos em seguida.
- Após o uso de lenço de papel, descarte-o no lixo.
- Mantenha distância de, no mínimo, dois metros das pessoas, principalmente daquelas que estiverem tossindo e/ou espirrando.
- Não cumprimente as pessoas com aperto de mão, beijo e abraço.
- Após utilizar dinheiro ou cartão, lave as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize álcool em gel 70%.
- Não toque o rosto, especialmente olhos, boca e nariz, antes de higienizar suas mãos com água e sabão.



Ao chegar em casa:

- Tire os sapatos. Se puder, deixe-os do lado de fora da casa.
- Não toque em nada antes de se higienizar. Tome banho. Se não puder, lave as partes expostas com água e sabão.
- Troque de roupa sem sacudi-las. Coloque-as num saco e ponha pra lavar.
- Deixe bolsa, carteira e chaves em uma caixa na entrada. Limpe seu celular e seus óculos.
- Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardá-las.

Higienização das compras:

- Frutas e verduras devem ser lavadas em água corrente e colocadas de molho por 15 minutos em uma solução com água sanitária ou hipoclorito - para cada um litro de água, duas colheres de sopa de água sanitária ou hipoclorito.
- Limpe também os produtos não comestíveis com álcool 70% ou deixe-os ao sol por pelo menos 2h.
- Passe álcool 70% nas embalagens de alimentos que serão armazenados, como caixa de leite, sacos de arroz, feijão e macarrão.





Procure uma Unidade de Saúde se você tiver febre (acima de 38 graus), coriza, tosse e dificuldade de respirar.



Atendimento Virtual
coronavirus.ceara.gov.br



TeleSaúde 24h
0800 275 1475



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Saúde

Juntos podemos cuidar melhor do nosso Estado