Cuidados Domiciliares

Guia de referência para a COVID-19

coregroup

Edição nº 2 Atualizado: 16 de julho de 2020

Este guia de referência será atualizado periodicamente, para a versão mais atual ir para: bit.ly/COVID19HomeCare

Crédito da foto: Curamericas

Agradecimentos

O Grupo CORE reúne profissionais de saúde da comunidade global para partilhar conhecimentos, provas, e melhores práticas, e depois traduz estas práticas no mundo real com um impacto direto.

Este guia de cuidados domiciliares foi elaborado por um grupo de sócios que trabalham coletivamente, a nível global, como o grupo de trabalho CORE de Cuidados Domiciliares. Os sócios incluem World Vision, Curamericas Global, Food for the Hungry, Hesperian Health Guides, Relief International, PATH, International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Save the Children, Nutrition International, IMA World Health, RTI, International Rescue Committee, FHI 360, Last Mile Health e Clinton Health Access Initiative[1].

Para saber mais sobre o grupo de trabalho de cuidados domiciliares, por favor contacte as co-presidentes: Barbara Muffoletto em BMuffoletto@curamericas.org ou Nicole Grable em ngrableconsulting@gmail.com.

[1] Tradução: Alexandre Macedo de Oliveira, MD, PhD, RTI International

Índice

Agradecimentos 1
Antecedentes 3
Modificações desde a última publicação 4
Introdução 5
O que é COVID-19 5
Como é que a COVID-19 se espalha? 5
O papel do profissional de saúde comunitária — monitoramento e comunicação do paciente durante o isolamento 5
Recursos locais 6
Secção 1: Compreender os sintomas 7
Sintomas e condição do paciente 7
Definições de casos e contactos 9
Secção 2: Prestar cuidados domiciliares 10
Prestadores de cuidados para quem tem COVID-19 ou seus sintomas 10
Isolamento da casa e criação de quartos 11
Contactos e fim do isolamento em casa 12
Secção 3: Prevenir a propagação da COVID-19 na sua casa 13
Saneamento doméstico 13
Máscaras faciais 14
Estações de lavagem das mãos e de lavagem das mãos em casa 16
Outros comportamentos-chave no e para os membros do agregado familiar 17
Secção 4: Cuidados com as crianças e serviços de saúde de rotina 19
Alimentação de crianças durante doenças 19
Cuidados infantis e serviços de saúde de rotina durante a COVID-19 20
Secção 5: Apoio emocional domiciliar 23
Secção 6: Apoio às pessoas afetadas por violência doméstica e agressão sexual 25
Secção 7: Segurança alimentar e nutrição do agregado familiar 27
Referências 37

Antecedentes

Este guia fornece recomendações a organizações sem fins lucrativos, à rede da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, e a organizações comunitárias que estão a conceber programas e materiais em resposta à COVID-19 em países de baixo e médio rendimento. Este guia foi concebido como uma ferramenta suplementar para organizações que coordenam a educação e apoio de base comunitária para a prevenção e resposta à COVID-19 e/ou que trabalham especificamente com agentes comunitários de saúde (da sigla em inglês, CHWs) (incluindo voluntários de saúde comunitária formados) para chegar aos agregados familiares com aconselhamento e informação individualizada. O conteúdo, contudo, pode ser adaptado para outros fins, incluindo orientação geral COVID-19 para cuidados domiciliares de membros do pessoal interno e externo, linhas diretas de informação (hotline) sobre COVID-19, e como complementar às orientações de alta dadas pelo prestador de saúde ou às recomendações de agentes comunitários de saúde. As principais recomendações estão destacadas no topo de cada secção para fácil inter-relação dos materiais de campo, guias, e recursos de formação. Adaptações das recomendações para condições ou situações de baixos recursos são fornecidas ao longo do texto e no anexo. As informações deste guia podem ser copiadas diretamente para os materiais ou adaptadas para utilização.

Este guia centra-se em três áreas principais: como apoiar uma pessoa cuja condição justifica cuidados domiciliares por conta de sintomas não graves e os cuidados domiciliares são recomendados pelas jurisdições locais; como evitar a propagação da COVID-19 no ambiente domiciliar; e como proporcionar apoio emocional aos membros da família. Embora este manual forneça informações sobre sinais de perigo da COVID-19, ele não deve ser utilizado como guia para quando e como uma pessoa que tem COVID-19 (ou seus sintomas) deve procurar cuidados médicos. Todos os conteúdos adaptados aos diferentes países devem refletir as orientações oficiais e recomendações locais.

A informação presente neste documento foi obtida de organizações como a Organização Mundial de Saúde, Centros para o Controlo e Prevenção de Doenças, UNICEF, e outros líderes em saúde pública. Para mais informações, consulte as referências.

Ainda há muito a aprender sobre a repercussão, prevenção, e transmissão da COVID-19. *Por conseguinte, este manual será revisto e atualizado todos os meses*. Cada vez que a informação for atualizada, as alterações serão destacadas e listadas no início do documento.

Os colaboradores deste documento reconhecem que a COVID-19 criou fatores de stress económico, emocional e físico adicionais para pessoas em todo o mundo. Muitos perderam entes queridos devido ao vírus e muitos mais perderam o seu sustento e estabilidade. Esperamos que este manual forneça mensagens claras e concisas e conselhos técnicos para ajudar as organizações de implementação e as equipas de campo a atuar nestes tempos difíceis.

Modificações desde a última publicação

Atualizações para publicação a 16 de julho de 2020 (Edição nº 2)

- **Antecedentes:** Possíveis usos adicionais deste documento foram atualizados para incluir aqueles de organizações que coordenam a educação e apoio comunitário para a prevenção e resposta à COVID-19; diretrizes internas e externas para o pessoal de cuidados domiciliares e prevenção de infeções; formação para equipas de atendimento de linhas diretas de informação (hotline) COVID-19; e como complementar às orientações de alta dadas pelo prestador de saúde ou às recomendações de agentes comunitários de saúde.
- **Sintomas e estabilidade do paciente:** A incapacidade de acordar ou de permanecer acordado; lábios ou rosto azuis foram acrescentados aos sinais de gravidade. Aqueles que tiverem qualquer um dos sinais de aviso listados devem procurar cuidados imediatos.
- **Terminar o isolamento após sintomas ou COVID-19 confirmado:** Atualizado segundo as recomendações da OMS (critérios CDC anteriormente utilizados) as pessoas com sintomas podem deixar o isolamento 10 dias após o início dos sintomas, mais pelo menos 3 dias adicionais sem sintomas (incluindo febre e sintomas respiratórios). As pessoas assintomáticas podem sair do isolamento 10 dias após o teste positivo para COVID-19.
- **Máscaras faciais: Com** base nas orientações sobre máscaras da OMS publicadas em 12 de junho de 2020 (tabela incluída), atualizamos a linguagem sobre quem, quando e que tipo de máscaras faciais devem ser usadas, a finalidade do uso da máscara, e a necessidade de educação sobre cuidados e uso adequados da máscara, bem como outras medidas de higiene que devem ser fornecidas juntamente com a promoção do uso de máscaras faciais.
- **Outros comportamentos-chave no e para os membros do agregado familiar:** Informação sobre como o tempo, a proximidade e o número de pessoas aumenta a exposição de risco**.**
- **Nova secção sobre segurança alimentar e nutrição**

Introdução

O que é COVID-19

COVID-19 é uma doença causada por um coronavírus, que é um pequeno vírus (demasiado pequeno para ser visto sem um microscópio) e que pode se propagar entre as pessoas. A COVID-19 causa sintomas semelhantes aos da gripe, tais como tosse seca, falta de ar, febre, fraqueza e dores no corpo (uma lista abrangente de sintomas é apresentada posteriormente no documento). A COVID-19 afeta principalmente o sistema respiratório. Embora a maioria das infeções não seja perigosa, pode causar pneumonia (uma infeção grave dos pulmões), outros problemas de saúde, e pode ser fatal em casos graves.

Como é que a COVID-19 se espalha?

O coronavírus entra no seu corpo através da boca, nariz e olhos. Acredita-se que a maioria das transmissões ocorre quando uma pessoa infetada respira, tosse ou espirra perto de si e as gotículas respiratórias entram no corpo através da boca, nariz ou olhos. É provável que o vírus também possa ser transmitido ao tocar numa superfície infetada, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca. Não há evidência de transmissão da mãe para o bebé, amamentação, urina/fezes, de animais de estimação ou através do sangue. A maioria das pessoas que apresentam sintomas adoece cerca de 5-6 dias após a infeção, mas o coronavírus pode viver no corpo até 14 dias antes do aparecimento de sinais de doença. Algumas pessoas, especialmente crianças, podem ser infetadas e nunca ficam doentes. As crianças têm menor probabilidade de apresentar os mesmos sintomas clínicos que os adultos. As pessoas podem ter coronavírus sem saber e transmitir o vírus a outras pessoas.

O papel do profissional de saúde comunitária — monitoramento e comunicação do paciente durante o isolamento

Agentes comunitários de saúde (ACS) têm um papel vital a desempenhar durante este período. Sendo baseados na comunidade, eles têm uma visão única sobre as necessidades dos membros da sua comunidade.

- **Educar**
  - Educar as pessoas com COVID-19 ou com sintomas da mesma e os membros do agregado familiar:
    - Quando procurar cuidados médicos
    - Higiene pessoal e limpeza doméstica
    - Como cuidar da pessoa suspeita de ter COVID-19, enquanto minimizando o risco de mais infeções no agregado
    - A importância dos serviços de saúde de rotina na comunidade
  - Responder a questões levantadas por membros da comunidade
  - Abordar mitos e desinformação que circulam nas comunidades
- **Contactar-se**
  - Contactar-se diariamente com as famílias e estar disponível para contacto (por exemplo, fornecer à família um número de telefone para o contactar) a fim de prestar apoio e monitorar a saúde da pessoa com COVID-19 ou com sintomas
  - Ajudar a pessoa com COVID-19 ou com sintomas a estabelecer contacto com um prestador local de cuidados de saúde durante o período de cuidados domiciliares
- **Engajar-se**

- Informar líderes comunitários sobre a transmissão, cuidados e prevenção da COVID-19
- Conectar domicílios com os recursos, incluindo o processo de encaminhamento de pacientes, oferecidos pelo Ministério da Saúde (MISAU) e programas na área (programas de distribuição de alimentos e vales, distribuição de material sanitário, tais como bancas de lavagem de mãos, sabão e desinfetante, etc.)
- Ajudar a coordenar recursos comunitários para assegurar necessidades básicas da família e apoiar a família na manutenção do isolamento (por exemplo, alimentos, medicamentos, água potável, etc.)

Recursos locais

Recomenda-se que os CHWs (incluindo voluntários da comunidade com formação) tenham uma lista de serviços locais para um fácil contacto e encaminhamento. As ONGs podem completar esta lista no contexto local como um recurso adicional.
Apresentam-se a seguir exemplos de serviços a incluir nesta lista.

Tipo de recurso	Localização	Informação de contacto
Número da Linha Direta do Ministério da Saúde		
(Outros) Números de linhas direta		
Locais para testes COVID-19		
Vales de alimentação e apoio nutricional		
Apoio a violência doméstica		
Materiais de saneamento		
Cuidados infantis		
Esquadra de Polícia		
Centro de saúde		
Centro de saúde para encaminhamento		

Secção 1: Compreender os sintomas

Sintomas e condição do paciente

Mensagens-chave:
- **A maioria das pessoas com COVID-19 terá febre, tosse seca, ou cansaço**
- **A maioria das pessoas irá melhorar — os sintomas geralmente duram alguns dias e diminuem após uma semana**
- **Se a pessoa desenvolver algum dos sinais de gravidade abaixo, procure cuidados imediatos**
    - **Dificuldade em respirar ou falta de ar (este é o mais comum)**
    - **Dor ou pressão no peito**
    - **Confusão mental recente, ou perda da fala ou do movimento**
    - **Incapacidade de acordar ou permanecer acordado**
    - **Lábios ou rosto azuis**

- **Os sintomas comuns da COVID-19 incluem:**
    - Febre ou arrepios
    - Tosse seca
    - Cansaço/fadiga
- **Algumas pessoas têm um ou mais dos seguintes:**
    - Dores e dores musculares ou corporais
    - Dor de garganta
    - Diarreia
    - Congestão nasal ou secreção nasal
    - Náuseas e vómitos
    - Conjuntivite
    - Dor de cabeça
    - Perda recente de paladar ou olfato
    - Erupção na pele, ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés
- **Se algum dos sinais/sintomas de aviso de gravidade listados abaixo se desenvolver, a pessoa deve procurar cuidados imediatamente**
    - Dificuldade em respirar ou falta de ar
    - Dor ou pressão no peito
    - Confusão mental recente, ou perda da fala ou do movimento
    - Incapacidade de acordar ou permanecer acordado
    - Lábios ou rosto azuis
- **O risco mais grave da COVID-19 é a incapacidade de respirar**. O tratamento para casos graves incluirá oxigénio e um ventilador mecânico, disponível apenas em instalações de cuidados de saúde.

  Para determinar se alguém tem dificuldade em respirar:
    - Com formação adequada, os CHWs e membros da família podem monitorar o estado respiratório das pessoas com COVID-19 ou seus sintomas. As pessoas com mais de 20 respirações por minuto devem ser encaminhadas.
    - CHWs e membros da família podem fazer as seguintes perguntas para ajudar a determinar se o encaminhamento é necessário:
        - "Tem falta de ar a fazer uma tarefa que normalmente não teria sintomas a fazer"?
        - "Caminhar uma curta distância é hoje mais difícil do que era há um mês atrás"?
        - "Tem falta de ar em repouso quando está sentado?"

- **Aconselhamento especial para adultos com mais de 60 anos de idade e pessoas com doenças ou condições de saúde de base**
  As condições de abse incluem VIH, diabetes, doenças cardíacas, tuberculose, malnutrição, doenças pulmonares crónicas, doenças renais em diálise, doenças hepáticas, obesidade grave, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crónicas, cancro, e aqueles que são imunocomprometidos.
  - Os adultos com mais de 60 anos e aqueles com condições de saúde de base são mais propensos a desenvolver sintomas graves se infetados com COVID-19. Estes indivíduos devem ser encaminhados para um serviço de saúde se apresentarem febre e um sintoma adicional de COVID-19, mesmo que esse sintoma seja leve.
    - As pessoas com mais de 60 anos com sintomas leves ou com comorbidades de base (tais como doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crónicas, diabetes, e cancro) devem contactar um serviço de saúde. Se possível, estas pessoas devem ser cuidadas num estabelecimento de saúde em vez de receberem cuidados em casa.
    - Monitorar com mais cuidado os membros do agregado familiar com mais de 60 anos, os sintomas podem passar rapidamente de leves a graves.
- **Uma pessoa com menos de 60 anos com sintomas leves tais como febre, tosse, dor de cabeça e cansaço provavelmente não necessitará de hospitalização e poderá ser tratada em segurança em casa desde que possa ser acompanhada e cuidada por membros da família**
    - A maioria destes casos irá recuperar-se sem complicações; no entanto, se as condições mudarem, por favor siga a orientação acima.
    - Os cuidados domiciliares também podem ser considerados quando os cuidados hospitalares não estão disponíveis ou são incertos (por exemplo, a capacidade é limitada, e os recursos não conseguem satisfazer a procura de serviços de saúde), a pessoa é suficientemente estável para receber cuidados domiciliares, existem recursos para o acesso a alimentos, água e outras necessidades, os outros membros do agregado familiar são capazes de aderir às precauções sanitárias.
    - A idade e as condições de base dos outros membros do agregado familiar devem ser consideradas ao se decidir sobre a recomendação de cuidados domiciliares ou atendimento em um serviço de saúde.
- **A decisão de prestar cuidados domiciliares ou baseados em serviços (unidades) de saúde requer um julgamento clínico cuidadoso e deve ser guiada pela avaliação da segurança do ambiente domiciliar do paciente.**

Definições de casos e contactos

Países podem ter de adaptar as definições de casos em função da sua situação epidemiológica local e de outros fatores.

- **Caso suspeito**
  - Febre mais ou tosse ou falta de ar; E contacto físico direto ou frente-a-frente (presencial) com um caso confirmado ou provável de COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas
  - Febre mais ou tosse ou falta de ar; E historial de viagens para ou residência em local com transmissão ativa da COVID-19 durante 14 dias de início dos sintomas; ou
  - Febre mais ou tosse ou falta de ar; E indicação de hospitalização; E falta de um diagnóstico alternativo convincente com base nos sintomas
- **Caso provável**
  - Um caso suspeito para o qual os resultados de testes foram inconclusivos; ou
  - Um caso suspeito para o qual testes não puderam ser realizados
- **Contacto**

  Um contacto é uma pessoa com quaisquer das seguintes exposições durante os 2 dias anteriores e os 14 dias após o início dos sintomas de um caso provável ou confirmado
  - Contacto presencial com um caso provável ou confirmado de pelo menos 1 metro de distância e por mais de 15 minutos;
  - Contacto físico direto com um caso provável ou confirmado;
  - Prestação de cuidados a um caso provável ou confirmado de COVID-19 sem utilização de equipamento de proteção pessoal adequado; ou
  - Outras situações definidas nas guias de avaliação de risco locais.

  Nota: Para casos assintomáticos confirmados, o período com risco de transmissão (infecioso) corresponde' aos 2 dias anteriores a 14 dias após a data em que a amostra foi colhida, o que levou à confirmação.

Secção 2: Prestar cuidados domiciliares

Prestadores de cuidados para quem tem COVID-19 ou seus sintomas

Mensagens-chave:

- **Escolher um cuidador que goze de boa saúde e não tenha condições crónicas subjacentes (incluindo a idade) e que possa seguir recomendações de proteção adequadas.**
- **Limitar o número de prestadores de cuidados**
- **Assegurar que a pessoa com COVID-19 ou seus sintomas descanse, receba refeições nutritivas e mantenha-se hidratada**
- **O cuidador deve usar sempre máscara quando em contacto com uma pessoa com (sintomas de) COVID-19**

- **Como escolher um prestador de cuidados**
  - O cuidador deve ser alguém que goze de boa saúde e que não tenha condições crónicas ou imunocomprometidas subjacentes, tais como tensão arterial elevada, VIH, tuberculose, diabetes, problemas pulmonares ou cardíacos (ver lista na Secção 1).
  - Limitar o número de prestadores de cuidados. Idealmente, apenas uma pessoa deverá prestar cuidados à pessoa com COVID-19 ou aos seus sintomas.
  - O ideal é que o cuidador seja alguém que viva em casa, possa prestar cuidados frequentes e seja capaz de usar uma máscara facial.
- **Gestão de casos não graves**
  - A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve:
    - Descansar pelo maior tempo possível.
    - Beber água em abundância de um recipiente separado de outros membros da família.
    - Comer alimentos nutritivos como frutas, vegetais e carne.
  - Medicamentos e procedimentos para ajudar a aliviar os sintomas da COVID-19. Note-se que estes não curam a COVID-19.
    - **Febre:** Usar panos frescos se sentir-se demasiadamente quente, ou cobertor em caso de arrepios. Usar paracetamol (acetaminofeno) para o desconforto ou para baixar a febre. Para um adulto, administrar 1000 mg cada 6 -8 horas. **Não** dar mais de 4000 mg por dia.
    - **Tosse:** Os medicamentos para a tosse não curam a tosse e devem ser evitados. Gargarejar com água salgada quente várias vezes ao dia pode ajudar. Respirar vapor durante banho quente, ou com um humidificador, ou cobrindo a cabeça com uma toalha sobre uma panela de água quente pode ajudar a melhorar a tosse.
    - **Dor no peito**: Uma almofada térmica (de aquecimento) ou uma compressa quente (pano mergulhado em água quente e depois espremido) no seu peito pode diminuir a dor.
    - **Dores e dores**: Tomar paracetamol (acetaminofeno) para as dores (mesma dose que para a febre), especialmente se a dor o impedir de descansar ou de dormir.
    - **Para dificuldades respiratórias**: Respirar vapor (ver tosse, acima) e ingerir bebidas quentes pode ajudar a diminuir o muco nos pulmões e ajudar a abrir as vias respiratórias. A cafeína numa chávena de café ou chá preto também pode ajudar. Não fumar ou estar perto de fumo.
- **Contactar a unidade de saúde mais próxima se os sintomas piorarem consideravelmente ou se a pessoa desenvolver algum dos sintomas graves.**

Isolamento da casa e criação de quartos

Mensagens-chave:

- **A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve permanecer isolada num quarto individual bem ventilado (isto é, com janelas abertas) separada de outras pessoas que não apresentem sintomas**
- **Pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve permanecer a 2 metros de distância dos outros (1 metro no mínimo — 2 metros é cerca de dois braços de distância)**
- **A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve usar uma máscara quando estiver perto de outras pessoas**
- **Equipamento de lavagem das mãos e sabão (ou higienizador) devem estar prontamente disponíveis**
- **Manter quartos bem ventilados**
- **Se o espaço da casa for limitado, dar prioridade ao distanciamento da pessoa com COVID-19 ou seus sintomas daqueles que têm 60 anos ou mais e daqueles que têm condições médicas**

Pessoas do agregado familiar pertencentes a grupos de alto risco (por exemplo, os idosos, ou pessoas com condições subjacentes (ver lista na Secção 1)) devem ter especial cuidado para evitar o contacto com a pessoa com COVID-19 ou com os seus sintomas e com os objetos com que entram em contacto.

- **Arranjo da casa e dos quartos de doentes**
  - A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve permanecer isolada num quarto individual bem ventilado (isto é, com janelas abertas) separada de outras que não apresentem sintomas.
  - Todas as pessoas de uma casa com COVID-19 ou seus sintomas podem ser isoladas no mesmo cômodo.
  - A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve ter um saco de lixo no seu quarto para lenços de papel usados, máscaras faciais, e outros resíduos; o lixo deve ser desprezado sem separação.
  - Assegurar que os espaços compartilhados (por exemplo, cozinha, casa de banho) são bem ventilados (manter as janelas abertas).
  - Usar roupa de cama e utensílios de alimentação dedicados para a pessoa com COVID-19 ou seus sintomas; estes artigos podem ser reutilizados depois de serem limpos com água e sabão.
- **Distanciamento físico e limitação da exposição**
  - A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve permanecer a pelo menos 2 metros de distância dos outros (dois braços d distância). Marcar 2 metros com giz ou colocar um objeto como um lembrete para a família.
  - O prestador de cuidados deve limitar o tempo que passa com a pessoa com COVID-19 ou seus sintomas. Uma exposição mais prolongada pode levar a um aumento do risco de transmissão. Não há tempo seguro para ser exposto a alguém com COVID-19 ou seus sintomas.
  - Os membros da família sem sintomas devem permanecer num quarto diferente ou, se tal não for possível, manter uma distância de pelo menos 2 metros da pessoa com COVID-19 ou dos seus sintomas (por exemplo, dormir numa cama separada).
  - A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve colocar uma máscara e manter uma distância de 2 metros dos outros ao sair do "quarto doente" ou quando outros entram no “quarto doente.”
  - Limitar o movimento da pessoa com COVID-19 ou seus sintomas na casa e minimizar a sua presença em espaços comuns.
- **Os visitantes não devem ser permitidos até que a pessoa com COVID-19 ou seus sintomas tenha se recuperada completamente e não tenha sinais ou sintomas de COVID-19 (ver mais informações na secção abaixo sobre quando sair do isolamento).**

Quando o espaço em casa é limitado

- Se o espaço da casa for limitado, dar prioridade ao distanciamento da pessoa com COVID-19 ou seus sintomas daqueles que têm 60 anos ou mais e daqueles que têm condições médicas subjacentes
- Se a pessoa que tem COVID-19 ou seus sintomas não tem um quarto extra para ser isolada sozinha, instrua-a a tomar a fazer o seguinte:
    - Usar uma máscara facial
    - Minimizar o tempo com outros membros da família, tanto quanto possível
    - Manter 2 metros de distância das outras pessoas da casa
    - Se apenas uma cama estiver disponível e nenhum outro espaço para dormir existir, dormir da cabeça aos pés para evitar respirar o mesmo ar que a pessoa doente
    - Lavar as mãos frequentemente com sabão durante pelo menos 20 segundos
    - Evitar tocar nas superfícies (desinfetar regularmente as superfícies — ver secção 3 na secção de saneamento doméstico)
    - Higienizar superfícies depois de respirar/ espirrar/tossir ou tocar nelas
    - Jogar fora os próprios resíduos pessoais (por exemplo, lenços de papel) e lavar imediatamente as mãos
    - Manter janelas e portas abertas para aumentar a ventilação

Contactos e fim do isolamento em casa

Mensagens-chave:

- **Contactos devem ser colocados em quarentena durante 14 dias a partir do último dia de exposição para monitorar sua própria saúde**
- **Pessoas com sintomas podem sair do isolamento 10 dias após o início dos sintomas e pelo menos 3 dias adicionais sem sintomas (isto é, sem febre e sem sintomas respiratórios)**
- **Pessoas sem sintomas podem sair do isolamento 10 dias após um teste positivo para COVID-19**

Contactos de uma pessoa que tem COVID-19

Ver definição de um contacto na Secção 1: Definições de caso e de contacto.

- Contactos devem ser colocados em quarentena durante 14 dias a partir da última exposição
- Contactos devem seguir protocolos para procurar atenção médica com base nos sintomas

Critérios para encerrar o isolamento no "Quarto do Doente"

- Para pessoas com sintomas: 10 dias após o início dos sintomas com pelo menos 3 dias adicionais sem sintomas (isto é, sem febre e sem sintomas respiratórios)
- Para pessoas sem sintomas (assintomático): 10 dias após o teste positivo para COVID-19

Por exemplo, se um paciente teve sintomas durante dois dias, então o paciente pode ser libertado do isolamento após 13 (10 + 3) dias a partir da data de início dos sintomas; para um paciente com sintomas durante 14 dias, o paciente pode ter alta 17 (14 + 3) dias após a data de início dos sintomas; para um paciente com sintomas durante 30 dias, o paciente pode ter alta 33 (30 + 3) dias após o início dos sintomas.

Secção 3: Prevenir a propagação da COVID-19 na sua casa

Saneamento doméstico

Mensagens-chave:
- **Higienizar as superfícies domésticas frequentemente/diariamente**
- **A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve evitar partilhar artigos e ter contacto físico**
- **A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve lavar as suas próprias roupas e lençóis**
- **Qualquer item que saia do quarto de isolamento deve ser considerado contaminado com o vírus**

- **Higienização com uma solução de hipoclorito a 0,1% (1000 ppm) (**Ver Anexo 1: Razão lixívia/água para fazer um desinfetante doméstico)
- **Limpeza do "quarto doente", o quarto da pessoa com COVID-19 ou seus sintomas**
  - Limpar as superfícies frequentemente (diariamente) tocadas no quarto onde a pessoa com COVID-19 ou seus sintomas está a ser cuidada com sabão e água e depois desinfetá-los (por exemplo: mesas de cabeceira, armações de cama, e mobiliário de quarto). Se possível, a limpeza de superfícies possivelmente contaminadas no seu quarto deve ser feita pela própria pessoa com COVID-19 ou seus sintomas.
  - Luvas, máscaras e outros resíduos gerados durante os cuidados domiciliares devem ser colocados num caixote do lixo com uma tampa na sala da pessoa com COVID-19 ou com os seus sintomas. Os resíduos devem ser depositados no lixo não separado.
- **Limpeza e desinfeção das superfícies das casas de banho e sanitários pelo menos uma vez por dia**
  - Se a pessoa com sintomas estiver a partilhar uma casa de banho com outras, deve desinfetar as superfícies após a utilização da casa de banho, para que outras pessoas que se seguem não fiquem expostas a infeções.
  - Sabão ou detergente doméstico regular deve ser utilizado primeiro e depois, após enxaguamento, aplicar a solução desinfetante (ver Anexo 1).
  - Luvas e vestuário de proteção (por exemplo, aventais de plástico) devem ser utilizados na limpeza de superfícies. Podem ser usadas luvas utilitárias ou de uso único. Efetuar a higiene das mãos antes de calçar e depois de retirar as luvas.
    - Após utilização, as luvas utilitárias (de borracha) devem ser limpas com água e sabão e descontaminadas com solução 0,1% de hipoclorito de sódio (lixívia). As luvas de uso único (por exemplo, nitrilo ou látex) devem ser descartadas após cada utilização.
- **Lavagem de roupa**
  - Limpar a roupa, roupa de cama, banho e toalhas de mão da pessoa com COVID-19 ou seus sintomas usando sabão/detergente comuns e água quente, e secar bem.
  - Luvas e vestuário de proteção (por exemplo, aventais de plástico) devem ser utilizados para manusear vestuário ou roupa suja com fluidos corporais. Efetuar a higiene das mãos antes de calçar e depois de retirar as luvas.
  - Colocar a roupa suja e roupa de cama e banho contaminada num saco para lavagem ou descarte. Não agitar roupa suja para evitar que materiais contaminados entrem em contacto com a pele e roupa.
- **Segurança alimentar**
  - A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas não deve cozinhar alimentos.

- Se possível, a pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve comer em área separada, de preferência no seu "quarto doente". Se não puder, deve permanecer a pelo menos 2 metros de distância dos outros membros do agregado familiar durante as refeições ou comer num horário diferente do das outras pessoas do agregado familiar.
- A lavagem das mãos é especialmente crítica para reduzir a propagação da COVID-19 e deve ser feita antes e muitas vezes durante a preparação da comida e a refeição propriamente dita.
- Lavar frutas e legumes para os livrar de possíveis contaminações externas.
- Limpar as garrafas e latas de alimentos com um desinfetante antes de serem abertas ou armazenadas.
- Limpar todas as panelas, pratos, taças e utensílios com água e sabão, e armazená-los num local limpo e seguro.

- **Partilha de artigos e contacto físico**
  - Evitar outros tipos de exposição a artigos contaminados da pessoa com COVID-19 ou seus sintomas (por exemplo, não partilhar escovas de dentes, cigarros, utensílios de alimentação, pratos, bebidas, toalhas, toalhas de banho, ou roupa de cama).
  - Evitar o contacto físico (por exemplo, abraços, apertos de mão, etc.) com membros adultos da família.

Máscaras faciais

Mensagens-chave:

- **O uso de máscara por si só não pode protegê-lo da COVID-19. Higiene das mãos, distanciamento e limpeza são também necessários juntamente com a utilização de máscara para reduzir o risco de transmissão**
- **Máscaras ajudam principalmente a evitar a propagação da COVID-19 a outras pessoas do que proteger o usuário. Dito de forma simples, ao usar uma máscara, protege-se os outros. Quando outros usam uma máscara, protegem-no**
- **Máscaras médicas devem ser usadas por qualquer pessoa com COVID-19 ou seus sintomas, prestadores de cuidados, e membros do agregado familiar das pessoas com COVID-19 ou seus sintomas, e pessoas com 60 ou mais anos de idade ou que tenham condições de saúde subjacentes. Se não estiverem disponíveis máscaras médicas, pode ser usada uma máscara de pano. As máscaras de pano devem ser usadas em áreas onde é recomendado pelas autoridades locais ou em áreas de transmissão generalizada onde o distanciamento social não pode ser mantido.**
- **Crianças menores de 2 anos e qualquer pessoa que não consiga remover a máscara facial por si própria não deve usar uma máscara facial**
- **Máscaras ou revestimentos faciais devem cobrir tanto o nariz como a boca**
- **Quando a máscara facial é retirada, deve ser removida tocando apenas nas faixas ou cordas elásticas e afastada do rosto com um braço de distância; a parte frontal e interior da máscara nunca deve ser tocada (presumir que está contaminada)**
- **Lavar as mãos imediatamente após a remoção da máscara**
- **Lavar as máscaras de pano com água e sabão após a sua utilização. Eliminar as máscaras de papel após cada utilização**

- **Uso Geral de Máscara**
  - Máscaras devem ser usadas e manuseadas corretamente, a fim de reduzir o risco de transmissão. Ver Anexo 3 "Como NÃO usar uma máscara" e "Como colocar/remover uma Máscara Facial".
  - A lavagem das mãos e o distanciamento social devem ser enfatizados juntamente com as recomendações de máscaras.
  - As pessoas devem evitar tocar no seu rosto enquanto usam a máscara.
  - As mãos devem ser lavadas cuidadosamente com sabão imediatamente após a remoção da máscara facial.
  - Máscaras devem permanecer no lugar e não devem ser tocadas ou manipuladas durante a sua utilização, uma vez que é possível que partículas de vírus no exterior da máscara entrem no nariz/boca/olhos quando esta é mudada de posição.
  - As mãos devem ser bem lavadas com sabão se a máscara for tocada ou ajustada.
  - Quando a máscara facial é retirada, deve ser removida tocando apenas nas bandas ou cordas elásticas e arrancada diretamente do rosto com uma distância de um braço; as partes frontal e interior nunca devem ser tocadas.
  - Substituir a máscara assim que esta ficar húmida ou rasgada.
  - Não compartilhar uma máscara entre os membros de um agregado familiar.
- **Máscaras médicas**
  - Ver quem deve usar máscaras médicas e quando devem ser usadas na tabela abaixo.
  - A pessoa com COVID-19 ou seus sintomas deve usar uma máscara médica o maior tempo possível para conter gotículas e secreções respiratórias. Esta máscara deve ser mudada pelo menos uma vez por dia.
  - Não reutilize máscaras de uso único, descartáveis, ou que não sejam de tecido.
    - Se tiver de reutilizar, coloque-a num saco de papel de uso exclusivo por máscara após cada utilização. Alterne a sua utilização para que só utilize cada máscara uma vez a cada 5 dias, permitindo que o vírus morra antes da próxima utilização.
  - Vídeo sobre como usar uma máscara médica https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=adB8RW4I3o4&feature=emb_logo

- **Máscaras de pano**

As máscaras médicas são mais eficazes na redução da transmissão do que as máscaras de tecido. Dada a acessibilidade limitada das máscaras médicas, uma máscara de pano pode ser usada se as máscaras médicas não estiverem disponíveis. Ver como fazer uma máscara facial em tecido sem necessidade de costura no Anexo 2.

  - Veja quem deve usar máscaras de pano e quando devem ser usadas na tabela abaixo.
  - As melhores máscaras faciais de pano:
    - Tem pelo menos 3 camadas de tecido. Idealmente, a camada interior da máscara é feita de material absorvente de água, tal como um algodão ou uma mistura de algodão. A camada exterior de um tecido resistente à água (como o polipropileno, poliéster). Não é recomendado revestir a máscara com compostos como cera.
    - São feitos de tecido não elástico (escolha um pano que não se estique facilmente).
    - São feitos de tecido que é durável e suporta temperaturas elevadas (60°C ou mais)
    - Estão justas contra o seu rosto.
    - São feitos de um tecido espesso (escolha um tecido que, quando estendido contra o sol, a luz não contorna as fibras do tecido).
  - Lave máscaras de pano com sabão e água quente todos os dias ou quando ficarem molhadas ou sujas.

- Se não houver água quente disponível, lave a máscara com sabão/detergente com água à temperatura ambiente, seguido de (1) ebulição durante 1 minuto, ou (2) imersão em 0,1% de cloro durante um minuto e com enxague abundante.

- Se possível, tenha várias máscaras para dar tempo para a lavagem/secagem.
- Vídeo sobre como usar uma máscara de tecido https://www.youtube.com/watch?v=ciUniZGD4tY&feature=emb_logo

Máscara	Quem: As máscaras devem ser usadas por	Onde: Definições
Máscara médica (máscaras cirúrgicas ou de procedimento que são planas ou plissadas)	• Trabalhadores da saúde	• Ambientes de cuidados de saúde dentro das áreas clínicas
	• Pessoas que cuidam de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 fora das instalações de saúde	• Configurações domésticas com uma pessoa doente
	• Qualquer pessoa com sintomas sugestivos de COVID-19	• Qualquer cenário na comunidade
	• Pessoas com 60 ou mais anos de idade • Pessoas com condições de saúde subjacentes	• Ambientes públicos onde o distanciamento físico não pode ser mantido
Máscara (de tecido) não-médica	• Pessoas do público em geral em áreas sem capacidade ou com capacidade limitada para implementar medidas de controlo, incluindo o distanciamento físico de pelo menos 1 metro • Pessoas em transportes sobrelotados	• Ambientes públicos • Locais de trabalho • Transportes públicos (autocarro, metro, etc.)

Estações de lavagem das mãos e de lavagem das mãos em casa

Mensagens-chave:

- **Lavar as mãos com sabão ao entrar em casa e antes de tocar no rosto. Se tiver o vírus nas mãos e tocar nos olhos, nariz, ou boca, pode infetar-se com o vírus.**
- **Lavar as mãos depois de tocar em superfícies frequentemente tocadas, tais como maçanetas, telefones, pratos, etc., pois podem estar contaminados com vírus.**
- **Água e sabão comum são os melhores meios para eliminar o vírus das suas mãos.**

- **Quando lavar as mãos**
  - Após qualquer tipo de contacto com pessoas com COVID-19 ou sintomas ou com o seu ambiente imediato.
  - Antes e depois de preparar os alimentos, antes de comer, depois de utilizar a casa de banho.
  - Depois de tossir ou espirrar/tocar os tecidos usados.
  - Depois de tocar em superfícies ou objetos comuns compartilhados (maçanetas de porta, telefones, etc.).
  - Antes de tocar no seu rosto depois de cuidar de alguém que tenha COVID-19 ou seus sintomas.
  - Antes de visitar pessoas mais velhas ou em maior risco de doença (ver lista na Secção 1).
  - Antes e depois de amamentar ou de tocar num bebé.

- Quando regressar a casa depois de ter saído (chegar da loja/trabalho, etc.).
- Depois de manipular animais ou qualquer resíduo.

- **Se as mãos não estiverem visivelmente sujas, pode ser usada uma fricção de mão à base de álcool. Para mãos visivelmente sujas, usar água e sabão.**
- **Como lavar as mãos (ver imagens no Anexo 4)**
  - Mãos molhadas com água limpa e em movimento.
  - Aplicar o sabonete e ensaboar as mãos esfregando-as juntamente com o sabonete. Não se esqueça de ensaboar as costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.
  - Mãos de esfregar durante pelo menos 20 segundos (pode cantarolar canção de feliz aniversário duas vezes).
  - Lavar as mãos sob água limpa e em movimento.
  - Mãos secas com toalha limpa ou secas ao ar.
    - É preferível utilizar toalhas de papel descartáveis para secar as mãos. Se estas não estiverem disponíveis, usar toalhas de pano limpas e substituí-las frequentemente.
  - Ver Anexo 4 para saber como lavar as mãos se em ambientes com restrições de água.

Outros comportamentos-chave no e para os membros do agregado familiar

Mensagens-chave:

- **Ficar o máximo possível em casa. Todos os membros do agregado familiar devem evitar sair de casa. Se tiver de sair de casa, pratique o distanciamento social e a lavagem das mãos**
- **Não tocar nos olhos, nariz e boca com mãos não lavadas**
- **Evitar multidões, incluindo reuniões sociais de qualquer dimensão**
- **As pessoas devem limitar a quantidade de tempo que passam com outras pessoas — o risco aumenta com o número de pessoas a que se está exposto, a duração do tempo passado com elas e a proximidade, ou quão próximas estão umas das outras**

Higiene das mãos e respiratória

- Não toque nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Cubra a sua tosse e espirros. Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou usar o interior do cotovelo.
- Não toque frequentemente em superfícies de uso comum em áreas públicas, tais como balcões e corrimãos.
- Use uma cobertura facial (ex. máscara em tecido) para ajudar a retardar a propagação da COVID-19.

Distância física

- **Permaneça o maior tempo possível em casa**
  - Todos os membros do agregado familiar devem evitar sair de casa. Se tiver de sair de casa, pratique distanciamento físico, use uma máscara, e laver as mãos.
  - As pessoas devem limitar a quantidade de tempo que passam com outras pessoas — o risco aumenta com o número de pessoas a que se está exposto, a duração do tempo passado com elas e a proximidade (ou proximidade) com as mesmas.
- **Esteja ciente da sua distância em relação aos outros quando está fora de casa**
  - Mantenha pelo menos 2 metros (2 braços de comprimento) longe das pessoas quando estiver fora do seu agregado familiar.
  - Evite tocar frequentemente em superfícies de uso comum, tais como corrimãos e maçanetas de porta.

- Evite aglomerações de pessoas, incluindo reuniões sociais de qualquer dimensão.

- **Evite transportes públicos (tais como uma carrinha ou autocarro). Se tiver de utilizar transportes públicos:**
  - Mantena 2 metros (dois braços de comprimento) de distância de outros passageiros, tanto quanto possível.
  - Sente-se perto de uma janela aberta.
  - Lave as mãos ou utilize o higienizador de mãos logo que possível após sair dos transportes públicos.
  - Não ande de carro com membros de diferentes famílias.

Secção 4: Cuidados com as crianças e serviços de saúde de rotina

Alimentação de crianças durante doenças

Mensagens-chave

- **Mães que amamentam devem continuar a amamentar**
- **Se uma mãe tiver sintomas respiratórios ou outros sintomas de COVID, ela deve lavar as mãos com água e sabão antes e depois do contacto com o bebé e usar uma máscara facial ao alimentar ou cuidar do bebé**
- **Se uma mãe tiver COVID-19 ou seus sintomas, não a separar da criança, a menos que ela não seja capaz de cuidar da criança**

- **É importante proteger os bebés e as crianças pequenas de perderem peso quando ficam doentes, seja qual for a causa. Para o fazer:**
  - Amamente com mais frequência.
  - Continue a seguir as diretrizes recomendadas para a alimentação de lactentes e crianças pequenas.
  - Para crianças com mais de seis meses, continue a fornecer alimentos e fluidos (incluindo leite materno).
  - Acrescente outra refeição durante a recuperação.
  - Utilize técnicas de alimentação ativa para encorajar as crianças doentes a comer e beber.
  - Veja este link para mais informações e cartões de aconselhamento para a alimentação de crianças com suspeita de COVID-19 ou caso confirmado: https://www.advancingnutrition.org/news-events/2020/04/24/infant-and-young-child-feeding-recommendations-when-covid-19-suspected-or

Aleitamento materno e COVID-19

- **Se uma mãe tem COVID-19 ou seus sintomas, ela deve continuar a amamentar**
  - Não há provas conclusivas que sugiram que o vírus é transmitido aos bebés através do leite materno
  - Os benefícios do aleitamento materno superam de longe qualquer risco de transmissão.
  - Há evidências fortes que demonstram que a amamentação reduz a mortalidade neonatal, infantil e infantil e melhora a saúde e o desenvolvimento ao longo da vida em todas as regiões do mundo e cenários económicos.
- **As mães com COVID-19 ou seus sintomas devem praticar os seguintes comportamentos de higiene ao amamentar**
  - As mães amamentando devem usar uma máscara facial para reduzir a possibilidade de gotas com COVID-19 serem transmitidas ao seu bebé.
  - As mães devem sempre lavar as mãos com água e sabão em momentos críticos, inclusive antes e depois do contacto com o bebé.
- **Em casos graves de COVID-19 em mãe ou outras complicações que impedem a continuação da amamentação direta, as mães devem ser encorajadas a exprimir o leite**
  - O leite materno expresso pode ser armazenado sem refrigeração por até 4 horas e num frigorífico por até 4 dias.

Cuidados infantis e serviços de saúde de rotina durante a COVID-19

Mensagens-chave

- **Se uma mãe tiver COVID-19 ou seus sintomas, não a separar da criança, a menos que ela não seja capaz de cuidar da criança. Enquanto cuida da criança, ela deve usar máscara, e lavar as mãos com água e sabão em momentos críticos, incluindo antes e depois do contacto com a criança.**
- **Durante o surto, é fundamental continuar os serviços de pré-natal, parto, cuidados pós-natais, recém-nascido e acompanhamento de rotina (imunização e monitoramento do crescimento) na unidade de saúde.**
- **Continuar a busca de cuidados para crianças doentes o manejo das principais causas de doenças infantis, bem como os serviços essenciais baseados na comunidade, incluindo a malária, a pneumonia, a diarreia e desnutrição.**
- **Quem não tem condições crónicas ou tem menos de 60 anos deve continuar a procurar serviços de saúde de rotina**

- **Se uma mãe tem COVID-19 ou seus sintomas, ela deve continuar a cuidar do filho tão como ela é capaz. Ela deve seguir as seguintes recomendações:**
  - Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou esfregar as mãos à base de álcool, especialmente antes de tocar no bebé.
  - Limpar e desinfetar regularmente as superfícies.
  - Usar um pano ou máscara descartável durante a alimentação (ver instruções sobre o uso da máscara na Secção 3).
  - Continuar a assegurar que o seu filho receba serviços essenciais contínuos para visitas médicas de rotina.
  - A mãe e o filho devem manter um distanciamento físico das outras pessoas (2 metros ou 2 braços de comprimento).
  - A mãe e o filho devem evitar tocar nos olhos, nariz e boca.

Serviços de saúde de rotina e essenciais

- **Os estabelecimentos de saúde foram instruídos a higienizar áreas de espera e salas de consulta e ter estações de lavagem de mãos para todos os clientes. Para se proteger mais a si e aos outros durante as consultas médicas:**
  - Usar um pano ou máscara descartável durante a alimentação (ver instruções de utilização da máscara acima)
  - Lavar as mãos antes e ao sair do estabelecimento de saúde
  - Manter 2 metros (2 braços de comprimento) de distância
  - Comparecer à visita sozinho ou com o menor número possível de outras pessoas do seu agregado familiar
- **É muito importante procurar cuidados médicos precocemente e seguir as instruções de um prestador de cuidados de saúde se uma criança ficar doente com sintomas de febre, tosse, dificuldades respiratórias típicas da COVID-19 ou outro tipo de doença como a diarreia.**
  - Mães e famílias devem saber que, entre os poucos casos de infeção confirmada pela COVID-19 em crianças, a maioria teve doença leve ou assintomática.
- **As crianças devem continuar a frequentar consultas médicas regulares e manter as suas vacinações e monitoramento do crescimento atualizadas. Isto irá reduzir a possibilidade de infeção com outros vírus. As crianças devem continuar a fazer o seguinte:**
  - Receber as suas imunizações de rotina durante a COVID-19

- Ir à unidade de saúde para serviços de bem-estar dos bebés, tais como monitoramento do crescimento, suplemento de vitamina A quando recomendado e desparasitação.
- A procura de cuidados para crianças doentes deve ser encorajada para o tratamento das principais causas de doenças infantis, incluindo a malária, pneumonia, diarreia e desnutrição.
- A diarreia infantil precisa de continuar a ser tratada, mesmo durante a COVID-19.
  - Idealmente, os pais deveriam manter o zinco/ORS disponível em sua casa para episódios de diarreia infantil. Caso contrário, os prestadores de cuidados devem procurar cuidados no estabelecimento de saúde o mais rápido possível

- **Mulheres grávidas devem continuar a procurar serviços de pré-natal, parto no estabelecimento de saúde, cuidados pós-natais e serviços de recém-nascidos no estabelecimento de saúde durante a COVID-19**
  - Os cuidados pré-natais, parto, cuidados pós-natais e recém-nascidos são considerados essenciais.
  - A menos que seja absolutamente impossível, as mulheres devem ir sozinhas às consultas e que as crianças não devem ser levadas para a unidade de saúde para consultas de pré-natal e planeamento familiar.
  - Durante o surto, serviços de pré-natal, e os serviços de recém-nascidos nas instalações de saúde serão adaptados para garantir a segurança, acomodando o distanciamento social, o fornecimento de equipamento de proteção, e assegurando práticas seguras de lavagem das mãos.
  - Manter uma dieta saudável e uma boa nutrição durante a gravidez, tomar ferro/ácido fólico e quaisquer outros suplementos pré-natais é importante, especialmente neste momento.
  - Mulheres grávidas devem ser advertidas que os nascimentos em casa acarretam sérios riscos para a mãe e o filho.
- **Adultos e crianças com doenças crónicas como a tuberculose e o VIH correm um risco mais elevado de sintomas graves se infetados com COVID-19 devem reduzir o contacto com a unidade de saúde.**
  - Aqueles com condições crónicas devem continuar a ser monitorados remotamente por CHWs para assegurar a adesão ao tratamento, monitoramento de complicações e encorajamento para continuar a tomar medicação prescrita.
  - Se possível, devem ser-lhes fornecido maior quantidade de medicamentos, a fim de reduzir a necessidade de visitar a unidade de saúde.
- **Aqueles <u>sem</u> condições crónicas E com <u>menos de</u> 60 anos de idade devem continuar a procurar serviços de saúde de rotina.**

CHWs e visitas domiciliares de rotina

- **Se os CHW vêm para visitas de rotina aos agregados familiares, deverão:**
  - Realizar a visita ao ar livre, se possível.
  - Se entrarem na casa, os CHWs devem permanecer a pelo menos 2 metros (2 braços de comprimento) de distância durante a visita.
  - CHWs são encorajadas a adotar técnicas de baixo/sem toque, contudo, se tiverem de tocar numa pessoa (por exemplo, para medir a altura de uma criança), devem usar uma máscara e lavar bem as mãos antes e depois de o fazerem.
- **É importante que mulheres tenham acesso aos métodos de planeamento familiar durante a COVID-19**
  - CHWa devem aconselhar mulheres sobre as suas opções de planeamento familiar durante este período e fornecer pílulas contraceptivas orais às mulheres, se isso fizer parte das suas responsabilidades.

- CHWs também podem encaminhar uma mulher para a unidade de saúde mais próxima se ela quiser usar métodos de planeamento familiar injetáveis, como o Depo ou a Sayana Press. O DIU pode não ser uma prioridade do sistema de saúde durante este período.
- CHWs devem aconselhar os clientes que a COVID-19 pode ser espalhada através de beijos ou através de contacto direto.

Secção 5: Apoio emocional domiciliar

Mensagens-chave:

- **Reconhecer que diferentes pessoas do seu agregado familiar terão diferentes fatores de stress**
- **Na medida do possível, reduzir ao máximo as fontes de stress, procurando informação de fontes fiáveis e reduzindo o tempo gasto com notícias (1-2 vezes por dia, em vez de cada hora)**
- **Embora dar atenção e carinho às crianças possa ser difícil durante este período, passar tempo com crianças e falar e brincar com elas ajudará as crianças a sentirem-se amadas e seguras**

Ajudar os adultos

Esteja ciente de que, além do stress da perda de certas fontes de rendimento e da ausência de apoio à guarda de crianças, os meros atos de isolamento social, quarentena e distanciamento podem afetar o bem-estar psicológico de si e de sua família.

- **Reconheça que diferentes pessoas do seu agregado familiar terão diferentes fatores de stress.**
  - Adultos mais velhos, especialmente em isolamento e aqueles com declínio cognitivo/demência, podem tornar-se mais ansiosos, zangados, stressados, agitados, retraídos, demasiado desconfiados durante a epidemia e enquanto estão em quarentena.
  - Partilhar factos simples sobre o que se passa e dar informações claras sobre como reduzir o risco de infeção em palavras que os idosos com/sem deficiência cognitiva possam compreender. Repetir a informação sempre que necessário.
- **Se sente que está a ficar zangado:**
  - Explore o que está realmente por detrás da sua raiva
  - Esteja atento aos seus sinais de aviso de raiva
  - Identifique os seus gatilhos, ou seja, o que desencadeia a raiva
  - Aprenda formas de se acalmar rapidamente
  - Encontre formas mais saudáveis de expressar a sua raiva
  - Mantenha-se calmo, cuidando de si
  - Reconheça se precisa de ajuda profissional
- **Na medida do possível, reduzir ao máximo as fontes de stress:**
  - Procure informação a partir de fontes fiáveis e reduzir o tempo gasto com as notícias (1-2 vezes por dia, em vez de cada hora).
  - Procure de apoio da família e amigos através de telefone, e-mail, texto, etc.
  - Reserve algum tempo todos os dias para fazer algo agradável — por exemplo, falar ao telefone com um amigo.
  - Tente manter a rotina diária (incluindo não pular as refeições) e arranje tempo para a atividade física e o sono.
  - Use meditação ou oração para aliviar pensamentos e sentimentos stressantes.
  - Envolver-se em atividades que no passado ajudaram a gerir a adversidade.

Ajudar as crianças

- **Fornecer apoio extra aos seus filhos durante a COVID-19**
  - Em tempos de stress e crise, é comum crianças procurarem mais apego e serem mais exigentes para com os pais.

- Discuta a COVID-19 com seus filhos de uma forma honesta e apropriada à idade. Se seus filhos tiverem preocupações, abordá-las em conjunto pode aliviar a ansiedade deles.
- Crianças observarão comportamentos e emoções dos adultos em busca de pistas sobre como gerir suas próprias emoções durante períodos difíceis.
- Embora a prestação de atenção e carinho às crianças possa ser difícil durante este período, passar tempo com crianças e falar e brincar com elas ajudará as crianças a sentirem-se amadas e seguras.
- Muitas crianças serão afetadas pelo encerramento das aulas. É importante manter as crianças ativas e a aprender enquanto ainda praticam o distanciamento físico.
- Observar o que parece captar a atenção ou interesse de uma criança e proporcionar-lhe mais brincadeiras desse tipo.
- Uma vez que é provável que crianças passem mais tempo dentro de casa, dentro do pátio ou ao ar livre (se o espaço interior ou o pátio não tiverem espaço suficiente) e não na companhia dos seus amigos, fornecer-lhes brinquedos feitos de materiais seguros e adequados às crianças, disponíveis localmente.

- **Ensine aos seus filhos sobre COVID-19 e higiene respiratória e das mãos**
  - Sobre o vírus: Tenha uma conversa com as crianças sobre a COVID-19 para compreender o que elas realmente sabem sobre o vírus. Valide os seus sentimentos e emoções e informe-as que todos os sentimentos são válidos e dê-lhes garantia de que esta pandemia vai terminar um dia. Corrija qualquer informação imprecisa e eduque-as sobre a doença.
    - Desenhe ou encontre imagens de vírus/micróbios que possam ser coloridas por crianças (ex. https://www.chrichmond.org/blog/7-pages-of-fun-during-covid-19-a-kid-friendly-coloring-book)
    - Leia livros ou revistas em conjunto. Aqui está uma compilação de contos que pode ser impressa para explicar a COVID-19 às crianças; http://www.elsiestayshome.com ou "My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19" pelo Grupo de Referência do Comité Permanente Inter-Agências (IASC) sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Situações de Emergência (IASC MHPSS) e está disponível em muitas línguas.
  - Lavagem das mãos: Ensine as crianças a lavar as mãos. Explique que a lavagem das mãos pode mantê-las saudáveis e impedir que o vírus se propague a outros. Ajude a criança a fazer uma rotina em torno da lavagem das mãos — por exemplo, "lavamos sempre as mãos depois de chegarmos em casa".
    - Jogos de lavagem de mãos com rimas. Tenha uma canção especial ou verso para repetir cada vez que você e a criança lavam as mãos. Isto tornará a lavagem das mãos divertida para a criança e permitirá que ela se lembre de quanto tempo leva para lavar as mãos corretamente.
  - Máscaras faciais: Explique o equipamento de proteção pessoal (EPI)/ máscaras às crianças para que não tenham medo de as usar ou de pessoas que as estejam a usar.
    - Informe as crianças de que as máscaras são tão importantes como vestir-se ou lavar as mãos — tornea-a parte da sua rotina diária.
    - Para que a criança se sinta confortável com a noção de usar uma máscara, primeiro coloque uma máscara num fantoche ou boneco e depois convide a criança a experimentar uma máscara.
  - Distanciamento social: A brincadeira com a criança, ou com o uso de bonecos ou fantoches descreve como manter o distanciamento social uns dos outros.
  - Desinfetar a casa: Torne a limpeza e desinfeção da casa num jogo divertido.

Secção 6: Apoio às pessoas afetadas por violência doméstica e agressão sexual

Mensagens-chave

- **Se for vítima de violência doméstica, manter informações sobre as linhas diretas de violência doméstica, assistentes sociais, proteção infantil, esquadra de polícia mais próxima, e abrigos e serviços de apoio acessíveis. Seja discreto, para que seu parceiro ou familiares não encontrem esta informação.**
- **Pedir apoio de membros da família ou amigos que possam ajudar de forma prática (por exemplo, alimentação, cuidados infantis), bem como para lidar com o stress**
- **Desenvolver um plano de segurança para sua segurança e de seus filhos no caso da violência se agravar**

Ajudar os adultos

Membros da comunidade devem ser sensibilizados sobre o risco crescente de violência doméstica durante esta pandemia e para a necessidade de se manterem em contacto, apoiarem as pessoas sujeitas a violência, e terem informações sobre onde há ajuda para as vítimas.

- É importante assegurar-se de que é seguro contactar vítimas de violência doméstica quando o agressor ainda está presente em casa, e de que a intervenção não conduzirá a mais danos para a vítima ou para a pessoa que intervém.
- Compreenda que novos comportamentos abusivos podem estar relacionados com o stress causado pela pandemia da COVID-19 e que o agressor também pode precisar de apoio.

- **Os indivíduos vítimas de violência doméstica podem achar útil:**
  - Pedir ajuda a membros da família ou amigos que possam ajudar de forma prática (por exemplo, alimentação, cuidados infantis), bem como para lidar com o stress.
  - Manter informações disponíveis sobre linhas diretas de violência doméstica, assistentes sociais, proteção infantil, esquadra de polícia mais próxima, e abrigos e serviços de apoio acessíveis. É importante ser discreto para que seu parceiro ou familiares não encontrem esta informação.
  - Desenvolver um plano de segurança para a sua segurança e de seus filhos, caso a violência se agrave.
    - Isto inclui manter números de telefone de vizinhos, amigos e família para os quais pode ligar ou pedir ajuda
    - Ter acesso a documentos importantes, dinheiro e algumas pertences pessoais para levar consigo se precisar de sair de casa imediatamente
    - E planear como poderá sair de casa e obter ajuda (por exemplo, transporte e endereços de destino)

Apoio às crianças que sofrem traumas e abusos

- Discuta o impacto social e económico da COVID-19 e o que isso significa para as famílias, incluindo os seus próprios sentimentos (sentimentos de ansiedade, isolamento, medo, etc.), com os seus filhos.
- Explique que pessoas diferentes respondem de forma diferente a situações stressantes e algumas podem tornar-se violentas e abusivas.
- Encoraje-os a denunciar qualquer abuso, real ou percebido, e assegure-lhes que toda a informação será mantida confidencial.
- Se suspeitar de abuso ou se uma criança expressar abuso, não o ignore. Dirija-se a ela, quer discutindo com membros da família e/ou denunciando às autoridades competentes. Não se

esqueça de pensar bem ou discutir com alguém de confiança antes de agir, uma vez que a ação que optar por tomar pode conduzir a mais danos para a criança.

- Se o abuso persistir, a(s) vítima(s) deve(m) ser retirada(s) do ambiente abusivo.

Secção 7: Segurança alimentar e nutrição do agregado familiar

Mensagens-chave

- **Conhecer e apoiar alternativas para a distribuição de alimentos, água e recursos na comunidade**
- **Se as famílias estiverem isoladas, ajudar a identificar vizinhos ou familiares que possam ajudar na entrega de alimentos e água**
- **Evitar sair de casa para fazer compras, especialmente o cuidador da pessoa com COVID-19 ou seus sintomas**
- **As famílias precisam de alimentos e água nutritivos para manter a saúde, incluindo durante a COVID-19**
- **Continuar a satisfazer as necessidades nutricionais específicas das pessoas do agregado familiar, especialmente mulheres grávidas, lactantes e crianças pequenas**
- **Os membros da família com doenças crónicas (tais como hipertensão, doenças cardíacas, diabetes, etc.) devem evitar açúcar, sal e gordura**

Segurança alimentar

Cuidar de um paciente com COVID na sua família pode ter impacto na segurança alimentar de toda a família. Toda a família precisa de alimentos e água seguros e nutritivos para manter a saúde de toda a família.

- **Se a sua família está a lutar para assegurar uma alimentação adequada e água potável, pergunte se existem programas para ajudar a adquirir alimentos ou tratamento de água na sua comunidade.**
  - Se, devido às regras locais de quarentena, a sua família tiver de ficar em casa, então coordene com os vizinhos a entrega de alimentos na sua casa.
  - CHWs, líderes comunitários, e os próprios agregados familiares devem trabalhar para identificar as casas que necessitam de apoio nutricional (incluindo a continuação de programas de suplementação alimentar) e ajudar a organizar a entrega de alimentos, água, e recursos para as famílias em isolamento.
- **Ao fazer compras de alimentos:**
  - Designe uma pessoa que não esteja a cuidar da pessoa com sintomas de COVID-19. Este indivíduo deve usar uma máscara facial e praticar o distanciamento físico enquanto está fora de casa.
  - Se tiverem idade suficiente, deixe crianças e outras pessoas desnecessárias para a ida às compras em casa.
  - Lave as mãos antes e depois de ir às compras.
  - Tente limitar a frequência das idas às compras.

Nutrição

- **Ao cuidar de alguém com sintomas de COVID-19, esteja atento às necessidades nutricionais de todos os membros da família. Todos os membros da família devem comer uma dieta bem balanceada e beber muita água.**
  - Pessoas que comem refeições bem equilibradas tendem a ter sistemas imunitários mais fortes, um menor risco de doenças crónicas e infeciosas e uma melhor saúde geral.

- Consumir refeições saudáveis e em quantidade suficiente que satisfaçam todas as necessidades nutricionais dos membros do agregado familiar pode também contribuir para a saúde física e mental dos membros da sua família enquanto cuidam do paciente com COVID.

- **Dê prioridade a alimentos saudáveis e nutritivos em detrimento de alimentos que forneçam pouca nutrição. Evitar alimentos e bebidas altamente processados, tais como refrigerantes e produtos salgados para petiscos. Coma uma combinação de alimentos diferentes, incluindo:**
  - Alimentos básicos (por exemplo, cereais tais como trigo, cevada, centeio, milho ou arroz, ou raízes como batata, inhame, taro ou mandioca). Utilizar alimentos fortificados sempre que possível.
  - Leguminosas (por exemplo, lentilhas, feijões)
  - Legumes e frutas (limpar todas as frutas e legumes frescos)
  - Alimentos de origem animal (por exemplo, carne, peixe, ovos e leite).
- **Continue a satisfazer as necessidades nutricionais específicas das pessoas do agregado familiar. Estas podem incluir:**
  - Mulheres grávidas e lactantes devem continuar a tomar suplementos preventivos de acordo com as orientações locais (por exemplo, ferro e ácido fólico diários).
  - Mães lactantes devem comer 1-2 refeições adicionais por dia
  - Pais devem continuar a fortificação doméstica com pó de micronutrientes para crianças dos 6 aos 23 meses de idade.
  - Bebés desnutridos e as crianças que fazem parte de um programa de alimentação devem continuar a receber suplementos alimentares.
  - Membros da família com outras condições crónicas (hipertensão, doenças cardíacas, diabetes, etc.) devem evitar açúcar, sal e gorduras.
- **Segurança Alimentar: praticar uma boa segurança alimentar para prevenir doenças de origem alimentar.**
  - Lave bem as mãos antes de preparar ou manusear alimentos para si ou para membros da família e mantenha as superfícies de preparação de alimentos e os utensílios limpos e higienizados.
  - Mantenha os alimentos limpos (por exemplo, lavar legumes e frutas com água potável).
  - Separe alimentos crus e cozidos.
  - Cozinhe bem os alimentos crus.
  - Mantenha os alimentos a temperaturas seguras (abaixo de 5°C ou acima de 60°C).
  - Se a refrigeração não for possível, considere outras opções como cavar um buraco, utilizar água fria, etc.

Anexo 1: Razão lixívia/água para fazer um desinfetante doméstico

Nota: As marcas listadas nesta tabela foram selecionadas pelo Comando de Saúde Pública do Exército dos EUA no seu documento Preparing and Measuring High Chlorine Concentration Solutions for Disinfection. Foram identificadas como marcas de uso corrente. Esta tabela não é um endosso a estas marcas.

Marca de lixívia; país de fabricação ou uso	% Cloro ativo (concentração de base)	Volume de água adicionada a 1 parte de lixívia para preparar uma concentração de 1.000 ppm	Exemplos (1 colher de chá = 5 ml; 1 colher de sopa = 14.78 ml)
JIK (Quénia, Libéria), Ajax (Jamaica),	3.5%	1:34	3 colheres de chá de lixívia em 500 ml de água 1 colher de sopa de lixívia em 500 ml de água
Bref Javel (Senegal)	4%	1:39	5 colheres de chá em 1 l de água
Branqueamento doméstico (EUA, Indonésia, Canadá); ACE (Turquia)		1:52	2 colheres de chá de lixívia em 500 ml de água
Blanquedor, Cloro (México)	6%	1:59	1 colher de chá de lixívia em 250 ml de água
Lixívia de uso doméstico (EUA) (Clorox® e outras marcas)	8.25%	1:82	2,5 colheres de chá de lixívia em 1 l de água
Blanquedor (México), Lavindina (Bolívia)	10%	1:99	1 colher de chá de lixívia em 500 ml de água
La Croix Eau (Guiné)	14%	1:139	1,5 colheres de chá em 1 l de água

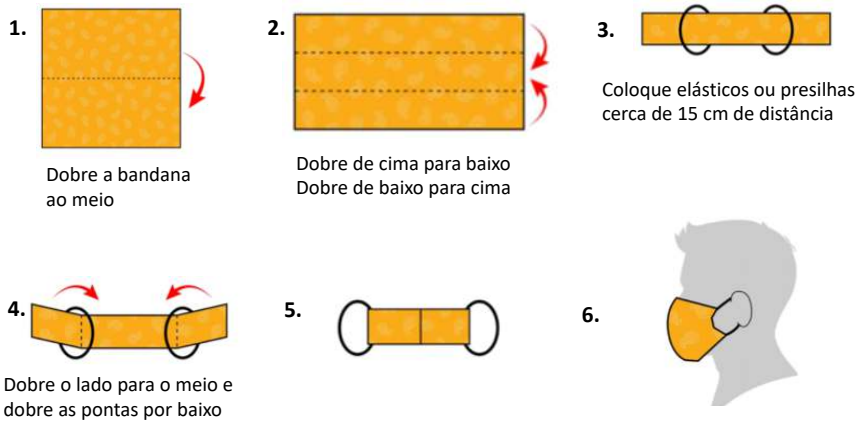
Anexo 2: Como fazer uma máscara facial para uso doméstico

- Materiais necessários: Peça quadrada de tecido de algodão 50 cm x 50 cm (ou 20 polegadas x 20 polegadas, cerca de 2 palmos de mão). Pode usar um tecido de algodão: camisa, bandana, toalha de mão ou outro tecido de algodão, 2 elásticos ou laços elásticos para o cabelo. Usar um tecido que, quando segurado contra o sol, a luz não passa pelas fibras individuais do tecido.
  - Tecido dobrado ao meio
  - Dobre em terços dobrando a parte superior e inferior em direção ao centro
  - Passe o tecido dobrado através dos elásticos e espace-os de modo a que haja 15 cm entre os elásticos (15 cm é cerca de dois palmos). Dobre as extremidades do tecido para o meio
  - Coloque elásticos à volta das orelhas com porção dobrada de tecido cobrindo o nariz e a boca
  - Ajuste para que caiba confortavelmente no seu rosto

Cobertura de rosto em pano Bandana (sem costura)

- Bandana (ou quadrado de algodão, aproximadamente 20 "x 20")
- Elásticos (ou presilhas)
- Tesoura (se você estiver cortando seu próprio pano)

Tutorial



Anexo 3: Como lavar e usar uma máscara facial

Anexo 3.5: Como NÃO usar uma máscara facial

Não deixe o nariz de fora

Não puxe a máscara para baixo do queixo, deixando-a em volta do pescoço

Não deixe o queixo de fora

Não use a máscara mal ajustada deixando espaços nas laterais

Não use a máscara cobrindo apenas a ponta do nariz

Não use a máscara fora do rosto, como em cima da cabeça ou no peito

Anexo 4: Instruções de lavagem das mãos e lavagem das mãos em ambientes com pouca disponibilidade de água

Instruções de lavagem das mãos

Instruções de lavagem das mãos onde a água é limitada

Instruções

Passo 1: Molhe as mãos com água limpa e corrente (quente ou fria), feche a torneira e aplique sabão.
Passo 2: Junte as mãos esfregando-as juntamente com o sabonete. Não se esqueça de ensaboar as costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.
Passo 3: Esfregue as mãos durante pelo menos 20 segundos. Precisa de um temporizador? Cantarolar a canção "Parabéns pra Você" do princípio ao fim duas vezes.
Passo 4: Enxaguar bem as mãos sob água limpa e corrente.
Passo 5: Seque as mãos usando uma toalha limpa ou seque-as ao ar.

Explicação

Passo 1: Molhe as mãos com água limpa e corrente (quente ou fria), feche a torneira e aplique sabão.

- Por quê? Porque as mãos podem ficar contaminadas se colocadas numa bacia de água parada que tenha sido contaminada através de utilização anterior, deve ser utilizada água corrente limpa. No entanto, mesmo a lavagem com água não potável, quando necessário, pode ajudar na condição de saúde. A temperatura da água não afeta tanto a remoção de micróbios; contudo, água mais quente pode causar mais irritação da pele e é mais dispendiosa do ponto de vista ambiental.
- Fechar a torneira depois de molhar as mãos poupa água, e há poucos dados para provar se um número significativo de germes é transferido entre as mãos e a torneira.
- Usar sabão para lavar as mãos é mais eficaz do que usar apenas água porque os surfactantes do sabão removem a sujeira e os micróbios da pele, e as pessoas tendem a esfregar as mãos mais profundamente quando usam sabão, o que remove ainda mais os germes.

Passo 2: Junte as mãos esfregando-as juntamente com o sabonete. Não se esqueça de ensaboar as costas das mãos, entre os dedos, e debaixo das unhas.

- Por quê? A espuma e o esfregar das mãos cria fricção, o que ajuda a levantar a sujeira, gordura e micróbios da pele. Os micróbios estão presentes em todas as superfícies da mão, muitas vezes em concentração particularmente elevada sob as unhas, pelo que toda a mão deve ser esfregada.

Passo 3: Esfregue as mãos durante pelo menos 20 segundos. Precisa de um temporizador? Cantarolar a canção "Parabéns pra Você" do princípio ao fim duas vezes.

- Por quê? Determinar a duração ideal do tempo de lavagem das mãos é difícil porque poucos estudos sobre os impactos na saúde da alteração dos tempos de lavagem das mãos foram feitos. Dos que existem, quase todos mediram reduções no número total de micróbios, dos quais apenas uma pequena proporção pode causar doenças, e não mediram os impactos na saúde. A simples redução do número de micróbios nas mãos não está necessariamente ligada a uma melhor saúde. O tempo ideal para a lavagem das mãos depende também provavelmente de muitos fatores, incluindo o tipo e quantidade de sujeira nas mãos e as condições em que a pessoa lava as mãos.

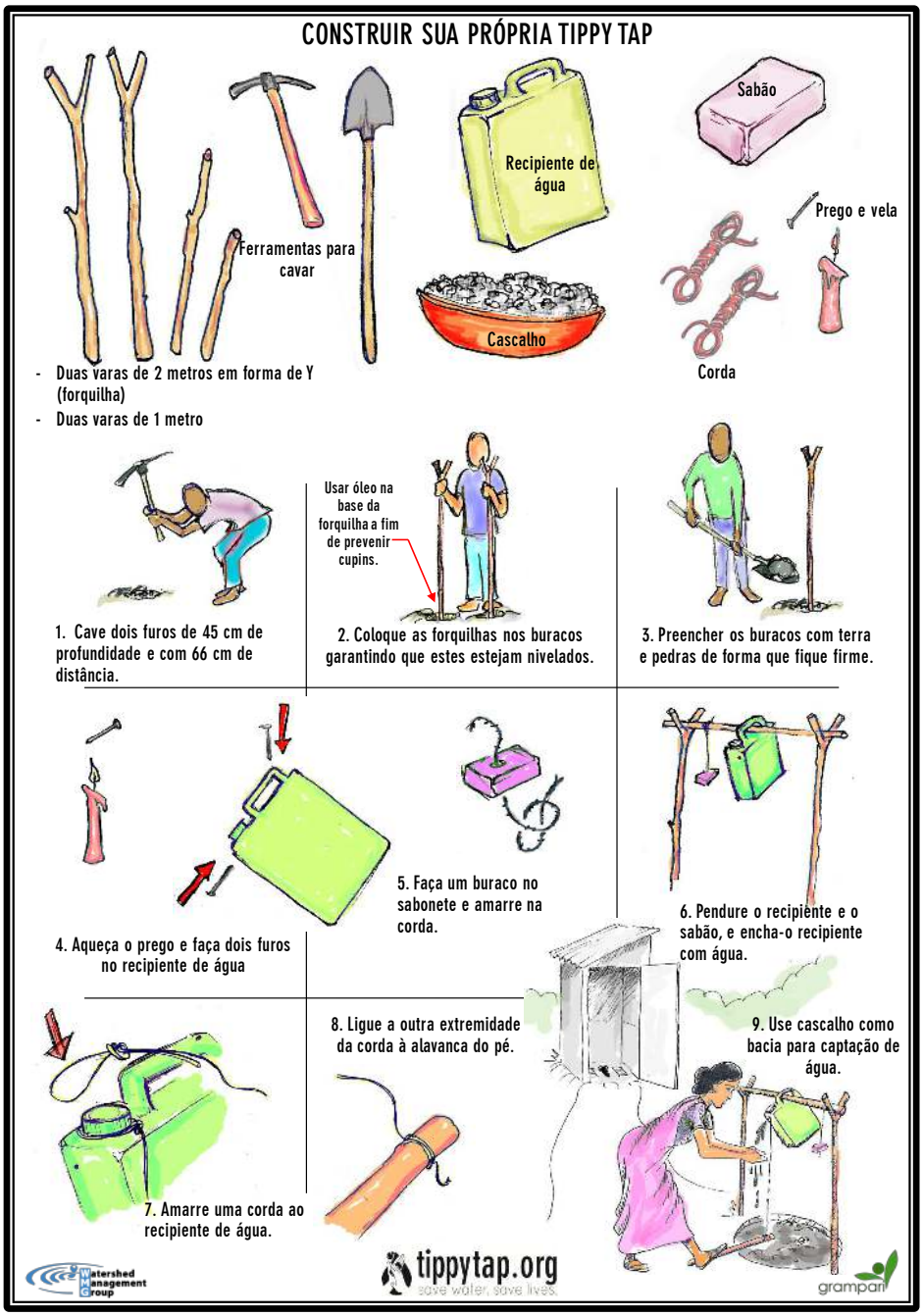
Passo 4: Enxaguar bem as mãos sob água limpa e corrente.

- Por quê? O sabão e a fricção ajudam a levantar a sujeira, gordura e micróbios — incluindo germes causadores de doenças — da pele para que possam depois ser enxaguados das mãos. Enxaguar as mãos, retirando o sabão, também minimiza a irritação da pele. Uma vez que as mãos podem ficar contaminadas se forem lavadas numa bacia de água parada que tenha sido contaminada através de utilização anterior, deve ser utilizada água corrente limpa.

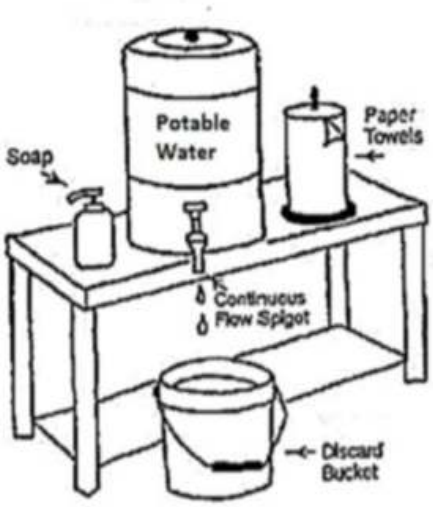
Passo 5: Seque as mãos usando uma toalha limpa ou seque-as ao ar.

- Por quê? Os germes podem ser transferidos mais facilmente de e para mãos molhadas, por conseguinte as mãos devem ser secas após a lavagem.

Torneira Tippy


CONSTRUIR SUA PRÓPRIA TIPPY TAP
Ferramentas para cavar
Recipiente de água
Sabão
Prego e vela
Cascalho
Corda
- Duas varas de 2 metros em forma de Y (forquilha)
- Duas varas de 1 metro
1. Cave dois furos de 45 cm de profundidade e com 66 cm de distância.
Usar óleo na base da forquilha a fim de prevenir cupins.
2. Coloque as forquilhas nos buracos garantindo que estes estejam nivelados.
3. Preencher os buracos com terra e pedras de forma que fique firme.
4. Aqueça o prego e faça dois furos no recipiente de água
5. Faça um buraco no sabonete e amarre na corda.
6. Pendure o recipiente e o sabão, e encha-o recipiente com água.
7. Amarre uma corda ao recipiente de água.
8. Ligue a outra extremidade da corda à alavanca do pé.
9. Use cascalho como bacia para captação de água.
tippytap.org
save water, save lives.
grampari

Exemplo de bancada de lavagem das mãos a partir de materiais locais



Água com sabão

Tirar uma garrafa vazia de 1500 ml e encher com água; Adicionar 30 gramas de detergente de roupa; Agitar a garrafa para misturar; Tirar a tampa da garrafa e fazer um buraco com um prego; Colocar a tampa novamente.

Referências

- Hesperian Home Guides. https://en.hesperian.org/hhg/Coronavirus
- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças, 15 de Abril de 2020. Cuidar de Alguém em Casa. Disponível em https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html
- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças, 13 de Abril de 2020. O que fazer se estiver doente. Disponível em https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-yourself-at-home.html
- Organização Mundial de Saúde, 17 de Março de 2020. Cuidados domiciliários para doentes com COVID-19 que apresentam sintomas ligeiros e gestão do seu contacto. Disponível em https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infecção-presente- com sintomas ligeiros- e gestão de contactos
- UNICEF, Global Nutrition Cluster, Global Technical Assistance Mechanism for Nutrition (GTAM), 2020. Alimentação de lactentes e crianças pequenas no contexto da COVID-19. Disponível em https://www.ennonline.net/covid19iycfbrief
- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças. Acedido a 20 de Abril de 2020. https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html
- CDC europeu. Definição de contacto estreito para efeitos de definição de casos. Acedido a 26 de Abril de 2020. https://www.ecdc.europa.eu/en/case-definition-and-european-surveillance-human-infection-novel-coronavirus-2019-ncov
- Organização Mundial de Saúde. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3
- Organização Mundial de Saúde. COVID-19 e violência contra as mulheres. Abril de 2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331699/WHO-SRH-20.04-eng.pdf?ua=1
- Centros de Controlo de Doenças. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6915e3.htm?s_cid=mm6915e3_w
- Comando de Saúde Pública do Exército dos Estados Unidos. https://phc.amedd.army.mil/PHC%20Resource%20Library/TIP_No_13-034-1114_Prepare_Measure_High_Chlorine_Solutions.pdf
- Africa CDC Institute for Workforce Development Clinical Community of Practice. COVID19 Webinar de 26 de Março de 2020. https://vimeo.com/401111213/a4f2ac2720
- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html
- UNICEF. Acedido em Abril de 2020. Alimentação de crianças doentes durante a pandemia da COVID-19. https://www.unicef.org/eap/feeding-sick-children-during-covid-19-pandemic
- Organização Mundial de Saúde. Aleitamento materno e COVID-19 para trabalhadores do sector da saúde. Acedido em Abril de 2020. https://www.who.int/docs/default-source/maternal-health/faqs-breastfeeding-and-covid-19.pdf?sfvrsn=d839e6c0_1
- Rádio NPR. https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/05/13/854428849/video-3-tips-to-make-your-face-mask-more-effective
- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças. Mostre-me a Ciência. Lavagem das mãos com água limitada. https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html
- IFRC, UNICEF, QUEM. Os cuidados de saúde de base comunitária, incluindo campanhas de sensibilização e campanhas no contexto da pandemia COVID-10. Acedido em Abril de 2020. https://www.unicef.org/media/68811/file/Guidance-Community-based-Health-Care.pdf
- Directrizes do Ministério da Saúde para os cuidados domiciliários no Quénia. http://www.health.go.ke/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus-Home-Based-Care-Guidance-1.pdf
- Tippytap.org http://www.tippytap.org/
- Organização Mundial de Saúde, 8 de Junho de 2020. Conselhos para o público sobre a doença de Coronavirus (COVID-19): Quando e como utilizar as máscaras https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks
- OMS Orientações actualizadas sobre o uso de máscaras: Actualização do Coronavírus (COVID-19). NO.30. 12 de Junho de 2020 https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-

community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov) - surto

- Organização Mundial de Saúde 20 de Abril de 2020. https://www.who.int/publications/i/item/global-surveillance-for-covid-19-caused-by-human-infection-with-covid-19-virus-interim-guidance