

## Informação para os Profissionais Contactos com Exposição de Alto Risco a um caso de COVID-19

Caro(a) Profissional,

Informamos que foi confirmado um caso de COVID-19 no estabelecimento de educação/ensino no qual trabalha e que, após avaliação de risco realizada pela Autoridade de Saúde Local em articulação com os responsáveis pela Instituição, o(a) senhor(a) foi identificado como **Contacto com Exposição de Alto Risco**.

Considera-se **Contacto com Exposição de Alto Risco** a pessoa que manteve um contacto próximo de um caso de COVID-19, nomeadamente contacto a uma distância de menos de 2 metros durante 15 ou mais minutos, contacto por período prolongado em ambiente fechado ainda que a mais de 2 metros de distância (por exemplo: coabitação, sala de aulas, sala de reuniões), entre outros.

Um **Contacto com Exposição de Alto Risco** tem um risco aumentado de contrair COVID-19 e de transmitir a doença a outras pessoas, mesmo que não tenha qualquer sintoma. Por esta razão, estes Contactos com Exposição de Alto Risco **deverão cumprir as seguintes medidas**:

- **Isolamento profilático obrigatório** no domicílio ou outro local designado para o efeito, durante 14 dias a partir da data de último contacto com o caso de COVID-19;
- Para proteger os seus coabitantes devem ser **implementadas rigorosamente as medidas de distanciamento, higiene e etiqueta respiratória em casa (Anexo 1)**;
- **Automonitorização diária** de sintomas compatíveis com COVID-19 e registo da temperatura corporal duas vezes por dia;
- Em caso de surgimento de sintomas ou febre, deve isolar-se numa divisão da casa e **reportar os sintomas na plataforma de registo de sintomas online (Anexo 2)**, ou alternativamente através do SNS24 (808 24 24 24);
- **Estar contactável** (certificar-se que a Instituição tem o seu contacto telefónico atualizados).

Em caso de dúvida, deverá contactar com os responsáveis da instituição de educação/ensino, que farão a articulação com as Autoridades de Saúde Locais.

## **Anexo 1 - Recomendações para o período de isolamento**

O SARS-CoV-2 é um vírus transmitido, essencialmente, de pessoa para pessoa através de gotículas respiratórias de uma pessoa doente com COVID-19. Após esta exposição, a doença pode-se desenvolver até 14 dias desde o último contacto.

Os sintomas de COVID-19 podem ser: tosse, dificuldade respiratória, febre (temperatura maior do que 38°C), dor de garganta, dores musculares generalizadas, perda do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. Uma pessoa doente pode não apresentar sinais ou sintomas, podendo, no entanto, transmitir a doença.

**Durante o período de isolamento profilático recomenda-se o cumprimento rigoroso das seguintes medidas:**

### **1 – PERMANEÇA EM CASA**

Não poderá sair de casa até acabar o período de isolamento. Deve pedir ajuda ou efetuar pedidos por telefone se necessitar de mantimentos, compras ou medicamentos – a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com estafeta.

Se por motivos de força maior precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha e siga as indicações que lhe forem dadas.

### **2 – MANTENHA-SE SEPARADO/A DE OUTRAS PESSOAS EM CASA**

Se não viver sozinho, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa. Tenha um quarto, e se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido e tome banho por último.

Se estiver numa residência partilhada, com espaços comuns, deve permanecer no seu quarto, com porta fechada, saindo apenas quando necessário e colocando uma máscara.

Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições. Sempre que for indispensável partilhar divisões com outras pessoas, todas devem utilizar máscara e manter o máximo de distanciamento possível.

### **3 – UTILIZE UMA MÁSCARA**

Se tiver de contactar com outras pessoas (por exemplo um médico) deve utilizar máscara.

Caso não possa usar uma máscara, as pessoas com quem vive devem usar quando estiverem na mesma divisão.

### **4 – LIMPEZA, DESINFEÇÃO E VENTILAÇÃO DA CASA**

Deve fazer frequentemente a limpeza e desinfeção das superfícies que sejam tocadas frequentemente em casa (por exemplo: corrimões, interruptores, puxadores das portas).

Para a limpeza e desinfeção poderá ser usado um produto com detergente e lixívia (diluição: 10 a 20 ml de lixívia para 1 Litro de água).

Deve garantir uma boa ventilação de toda a casa, através da abertura de portas e janelas.

## **5 – EVITE PARTILHAR OBJETOS DOMÉSTICOS**

Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros objetos com pessoas que vivam na sua casa. Após a utilização desses objetos, lave-os com água e sabão ou máquina de lavar loiça a temperaturas elevadas (70-90°C).

Roupas devem ser lavadas na máquina de lavar, com um ciclo de lavagem a 60°.

## **6 – ETIQUETA RESPIRATÓRIA**

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar. Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida. Não use as mãos.

## **7 – LAVE AS MÃOS REGULARMENTE**

Lave as mãos frequentemente e com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

## **8 – MONITORIZA OS SEUS SINTOMAS**

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia. Esteja atento ao aparecimento de sintomas de COVID-19.

Caso tenha febre ou algum dos sintomas da doença, deverá reportar os sintomas na plataforma de registo de sintomas online (ver **Anexo 2**), ou alternativamente através do SNS24 (808 24 24 24).

## **9 – NÃO RECEBA VISITAS EM CASA**

Apenas deve frequentar a sua casa quem viver na mesma. Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento. Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

## **10 – SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA**

O combate à transmissão do vírus, requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por todos.

**Para mais informações deve consultar a norma da DGS:**

Portal COVID-19 da DGS, disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/>

Orientação nº 010/2020 da DGS, disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/i026011.pdf>

## Anexo 2 - Reporte de sintomas

A COVID-19 pode manifestar-se através de vários sintomas, nomeadamente: tosse, dificuldade respiratória, febre ( $>38^{\circ}\text{C}$ ), odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, perda do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros.

Caso seja um contacto de alto risco de um caso de COVID-19 e tenha febre ou algum dos sintomas da doença, deverá reportar os sintomas na **plataforma de registo de sintomas online**. Alternativamente o reporte poderá ser feito para o contacto fornecido pelas Autoridades de Saúde Locais, ou através do SNS24 (808 24 24 24).

Instruções para **registo de sintomas online**:

1. Aceder ao portal COVID-19 da DGS, disponível em: [www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt) (Ver imagem);
2. Introduzir o número de utente do SNS, nome completo e data de nascimento;
3. Seguir as instruções da plataforma.

Após este procedimento deverá aguardar pelo contacto de um médico para esclarecimento da sua situação.

