

1 COMO PASSAR SEUS DIAS EM CASA

A recuperação por doença em casa é para pessoas assintomáticas ou com sintomas leves diagnosticadas pelo médico como sendo possíveis de ficar em repouso e se recuperar em casa, com o mínimo de contato possível com outras pessoas durante um determinado período de tempo.

Pontos importantes no cotidiano

- Garantir um cômodo isolado de uso exclusivo para a pessoa doente em recuperação. Se não for possível ter um cômodo exclusivo, todos que compartilham o quarto devem usar máscara (máscara cirúrgica, etc.) e garantir uma boa ventilação.
- Limitar a circulação da pessoa em recuperação pelos ambientes da casa e manter uma distância de pelo menos 1 metro dos demais membros da família.
- Quando uma pessoa que convive com pessoa em recuperação, e se não tiver outra escolha senão entrar ou sair do quarto dela, deve usar máscara cirúrgica e lavar as mãos com água corrente e sabonete ou um desinfetante à base de álcool.
- Se possível, reservar banheiro para uso exclusivo de pessoa em recuperação. Se isto for inevitável, deve desinfetar e manter ventilado.
- A roupa de cama (toalhas, lençóis, etc.), louças e escovas de dentes e demais itens pessoais devem ser tratados separadamente.
- Utilizar recipientes descartáveis para as refeições. Limitar o número de pessoas para levar refeições, peça para que as deixem fora do quarto e as peguem mais tarde, em vez de entregá-las diretamente.
- A pessoa em recuperação deve tomar banho por último.
- Não receber visitas desnecessárias e sem urgência.
- Se tiver idosos ou profissionais da área de saúde na família morando junto com o doente, deverá dividir os espaços entre os coabitantes.

«Como ventilar no verão»

Durante os meses de verão, para evitar o risco de hipertermia, a temperatura ambiente deve ser mantida abaixo de 28°C e a umidade abaixo de 70%, utilizando ar condicionado e mantendo as janelas sempre abertas em duas direções.

Se só tiver janela em uma direção, tente abrir a porta ou janela alta.

Se não puder abrir a janela suficientemente, é útil utilizar um purificador de ar, além da ventilação pela janela.

«Como ventilar no inverno»

A queda na temperatura e umidade ambiente pode ter um impacto negativo sobre a saúde.

A fim de reduzir a mudança na temperatura ambiente causada pela ventilação pela janela, é aconselhável abrir ligeiramente a janela em uma direção para sempre deixar entrar o ar externo, e usar um aquecedor para manter a sala a uma temperatura e umidade adequadas (temperatura de 18°C ou mais e umidade de 40% ou mais).

A ventilação em dois estágios também é eficaz, isto é, abrir a porta para uma sala desocupada e deixar entrar ar um pouco mais quente.

Colocando os aquecedores perto de janelas abertas, poderá evitar que a temperatura ambiente caia.