

# Patient Education

---

## Prevenção da disseminação de uma doença infecciosa

Você deve ler cuidadosamente o "Uso das informações para o consumidor e isenção de responsabilidade" abaixo para entender e usar corretamente estas informações.

## Sobre este tópico

Doenças que se espalham facilmente sempre existiram. Às vezes, essas doenças espalham de uma pessoa para outra. Às vezes, de animais para pessoas. Ou através de germes presentes na água, no solo, nos alimentos ou no ar.

Algumas doenças podem ser prevenidas ou controladas com vacinas, como o sarampo. Outras podem não ter vacina ou tratamento com medicamentos. Por isso, é importante prevenir a disseminação de doenças.

## Geral

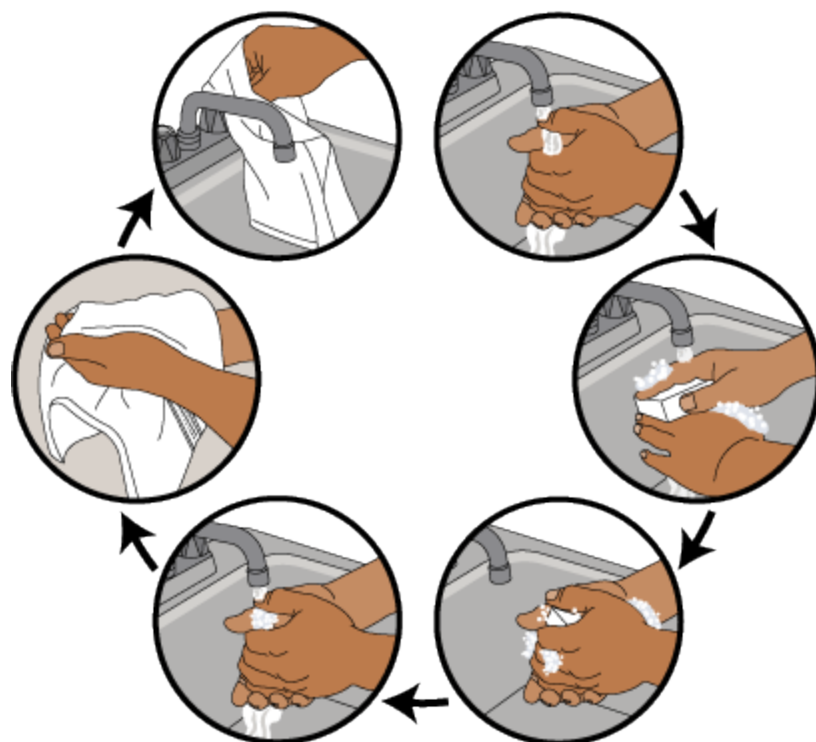
Governos e hospitais podem usar algumas práticas para isolar e restringir a movimentação de pessoas. Cada uma delas tem um papel diferente para ajudar a interromper ou limitar a propagação de doenças.

- Isolamento
  - Usado quando as pessoas já estão doentes.
  - Pode acontecer em casa ou em um hospital ou clínica.
  - A pessoa que está doente frequentemente é isolada das outras pessoas.
  - As outras pessoas podem usar luvas, máscaras, óculos e uma touca ao cuidarem de você.
  - Alguns quartos de hospital têm um fluxo de ar especial para evitar a propagação da infecção.
  - Alguns tipos de equipamentos podem ser descartados após o uso.
- Quarentena
  - Usada para manter as pessoas que foram expostas, mas que ainda não estão doentes, longe das pessoas saudáveis.
  - Pode ocorrer em casa ou em um lugar específico.
  - As autoridades sanitárias podem solicitar que você verifique sua temperatura e comunique seus sintomas para elas.

- Distanciamento social
  - Limita o contato próximo entre pessoas saudáveis. Isso significa ficar pelo menos a 1,8 m (6 pés) de distância das outras pessoas.
  - As escolas e locais de trabalho podem fechar ou fornecer maneiras de aprendizado ou trabalho de casa.
  - Eventos sociais podem ser cancelados. Algumas lojas, restaurantes, academias, teatros etc. podem fechar para proteger o público.
  - Uso de barreiras entre os trabalhadores e você.

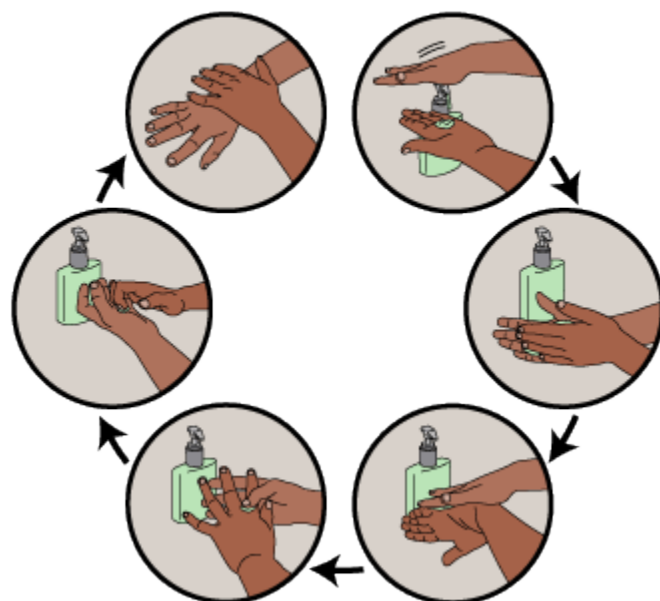
**Image Filename**

## Lavagem das Mãos

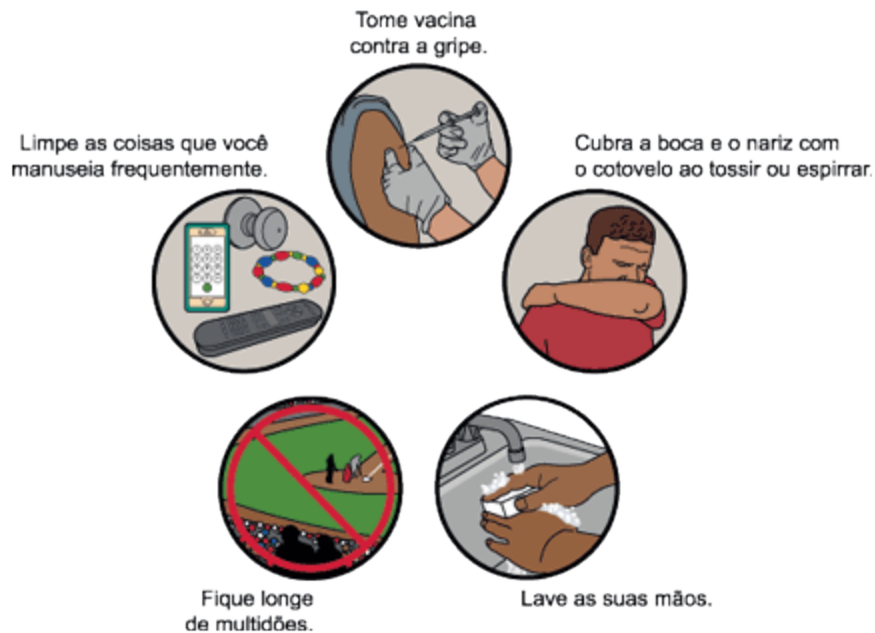


Esfregue por  
20 segundos

## Higienização das Mãos



## Mantendo-se saudável



### O que pode ser feito para evitar este problema de saúde?

- Lave suas mãos frequentemente com sabão e água por, no mínimo, 20 segundos, especialmente após tossir ou espirrar. Use higienizadores de mãos com pelo menos 60% de álcool se não houver água e sabão disponíveis. Esfregue as mãos com o higienizador por pelo menos 20 segundos.
- Mantenha as mãos longe dos olhos, nariz e boca. Muitas vezes, os germes entram no corpo por essas partes.
- Evite dividir toalhas, lenços, comida ou bebida com pessoas doentes.
- Evite multidões. Tente ficar em casa o máximo que puder. Se você precisar estar em um grupo com outras pessoas, lave as mãos regularmente. Tente ficar ao menos a 1,8 metros (6 pés) de distância. Evite apertos de mão, abraços e contatos.
- Tome a vacina contra a gripe todos os anos.

Para evitar a proliferação dos germes na casa ou em outros locais:

- Se você estiver doente, fique em casa. Permaneça em um quarto separado, se possível. Muitas vezes, você pode transmitir germes alguns dias antes de ter sinais da doença e enquanto ainda tem sintomas.
- Cubra a boca e o nariz com um lenço ao tossir ou espirrar. Você também pode tossir em direção ao cotovelo. Jogue os lenços de papel no lixo e lave as mãos após tocar nos lenços usados.
- Mantenha a casa limpa, passando pano embebido em limpador com água sanitária ou outro desinfetante sobre balcões, pias, torneiras, maçanetas, telefones, controles remotos e

interruptores de luz. Lave a louça na lavadora de louças ou com água quente e sabão. Muitos germes podem sobreviver em superfícies sólidas por mais de 24 horas.

### Dicas úteis

Ser colocado em quarentena pode ser estressante. Veja algumas dicas que podem facilitar um pouco as coisas.

- Antes que uma quarentena seja estabelecida, faça um plano. Prepare-se para ficar pelo menos 2 semanas em casa com todos os membros da família e animais de estimação.
- Armazene alimentos e água suficientes para todos.
- Certifique-se de ter um termômetro que funcione e um antitérmico, como paracetamol ou ibuprofeno.
- Tenha muitos lenços de papel, higienizadores para as mãos e materiais de limpeza disponíveis.
- Certifique-se de ter medicamentos receitados suficientes que cada pessoa possa precisar por algumas semanas. Leve em conta o trabalho, a escola e os cuidados infantis quando fizer o plano. Você pode precisar realizar suas atividades normais, como trabalho ou atividades escolares, de casa.
- Planeje como você permanecerá em contato com familiares e amigos durante esse período.
- Tenha uma fonte confiável de informações sobre a quarentena. Use termos simples para explicar a situação às crianças pequenas.
- Pense em como você poderá cuidar de um familiar se ele adoecer. Você será capaz de isolá-lo das outras pessoas de casa?
- Peça ajuda e apoio a familiares e amigos, se precisar, durante esse período estressante.

Uso da Informação do Cliente e Isenção de Responsabilidade:

Estas informações não são conselhos médicos específicos e não substituem as informações recebidas do seu médico. Este é apenas um breve resumo das informações gerais. Ele NÃO inclui todas as informações sobre as condições, doenças, lesões, exames, procedimentos, tratamentos, terapias, instruções de alta ou opções de estilo de vida que podem se aplicar a você. Você deve conversar com seu médico para obter informações completas sobre sua saúde e opções de tratamento. Estas informações não devem ser usadas para decidir se aceita ou não o aconselhamento, instruções ou recomendações do seu médico. Somente o seu médico tem o conhecimento e treinamento para fornecer conselhos adequados para você. <https://www.wolterskluwer.com/en/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.