



Orientações para cuidados domiciliares  
de crianças e adolescentes  
**com suspeita ou confirmação  
de COVID-19**

## Caros pais/responsáveis,

Pensando na melhor recuperação de seu filho, nós, do Sabará Hospital Infantil, criamos este material para auxiliá-los nos cuidados que vocês deverão ter dentro de casa tanto com a criança, quanto com as pessoas que poderão ter contato com ela.

## Isolamento domiciliar

Orientamos que não leve seu filho a locais públicos, principalmente ambientes fechados ou com aglomerações. Evite viagens e deslocamentos enquanto estiver doente. Mantenha-o em ambiente domiciliar até 10 dias após início dos sintomas.

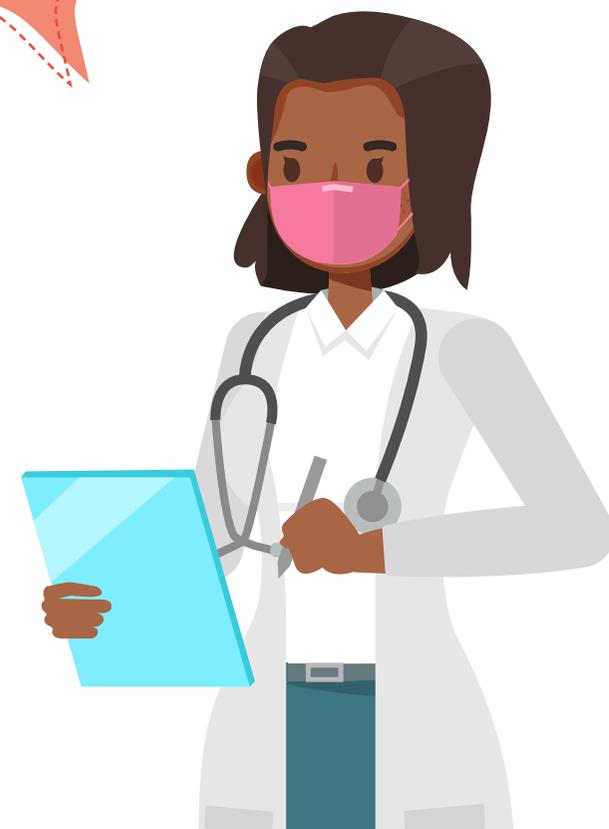
Para suspensão do isolamento domiciliar após os 10 dias, seu filho deve apresentar ao menos 24h de resolução da febre sem a utilização de antitérmicos e melhora dos sintomas respiratórios.

## Cuidadores

Devem permanecer em quarentena por 14 dias após o último dia de contato com seu filho e se auto-monitorar quanto aos sintomas de COVID-19. Os principais sintomas a serem observados são: febre (temperatura  $>37,8^{\circ}\text{C}$ ), sintomas respiratórios (coriza, dor de garganta, tosse, falta de ar ou cansaço para as atividades diárias), náusea, vômitos, diarreia. Na presença destes sintomas, entre em contato com o médico.

Cuidadores devem utilizar máscara comum durante contato com a criança. Se necessidade de contato para troca de fraldas, alimentação, medicação, roupas ou banho orientamos uso de máscara comum, luvas e troca da roupa após o contato. Também recomendamos que haja uma restrição no número de pessoas responsáveis pelo cuidado da criança/adolescente. É melhor que apenas uma pessoa atue como cuidador, desde que esteja saudável e sem doenças prévias como pressão alta, diabetes, doenças pulmonares ou problemas cardíacos.

**Pessoas do grupo de risco como idosos, imunocomprometidos ou com outras doenças crônicas devem evitar contato com seu filho e com objetos com os quais ele entrou em contato.**



## Uso de máscaras

A máscara facial deve ser trocada com frequência, principalmente quando estiver visivelmente suja ou molhada. Quando a máscara facial for retirada, ela deve ser removida tocando apenas as faixas ou cordões elásticos. As faces externas e internas nunca devem ser tocadas.

Após a retirada das máscaras, higienize as mãos imediatamente com álcool em gel ou água e sabão. O tempo de higienização das mãos deve ser superior a 20 segundos.



## Uso de luvas

As luvas devem ser trocadas toda vez que forem usadas, quando estiverem sujas, ou se sua integridade estiver comprometida. Após a retirada das luvas, higienize as mãos imediatamente com álcool em gel ou água e sabão por, no mínimo, 20 segundos.

## Higienizao das mãos

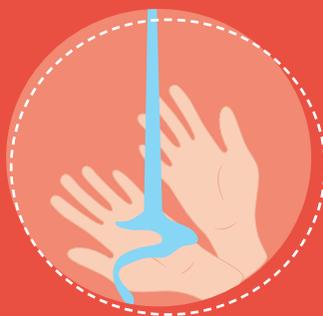
Higienize as mãos com frequência, principalmente após o contato com a criança e objetos que ela tenha tocado, como utensílios de cozinha, roupas de cama, banheiro, etc.

gua e sabão são eficazes para higienizar as mãos, assim como o álcool em gel. Ao lavar as mãos, seque preferencialmente com toalhas descartáveis.

**Prefira luvas descartáveis para tocar diretamente seu filho. Caso luvas descartáveis não estejam disponíveis, utilize luvas que possam ser submetidas à desinfeco, embebidas (deixar de molho) em um litro de água e uma medida de aproximadamente 20ml de água sanitária.**



## Como higienizar as mãos corretamente:

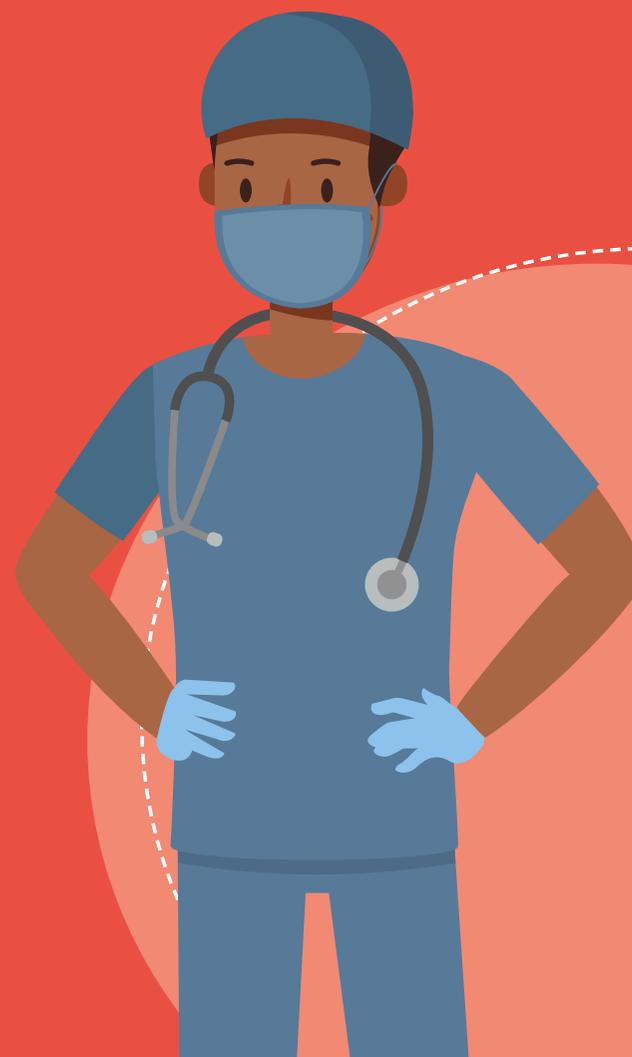


## Orientações de cuidados com seu filho e com o ambiente para evitar a transmissão viral:

- Ensine seu filho a cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar;
- Utilizar máscara comum em ambiente com outras pessoas;
- Utilizar lenço descartável para assoar o nariz;
- Evite tocar os olhos, nariz e boca;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal (toalhas, talheres, copos...);
- Limpar regularmente o ambiente e mantê-lo ventilado;
- Lavar as mãos por pelo menos 20 segundos com água e sabão ou antisséptico de mãos à base de álcool com maior frequência;
- Manter distância dos demais familiares, se possível, permanecendo em ambiente privativo e quarto individual;
- Todas as áreas compartilhadas devem ser bem ventiladas; superfícies tocadas com frequência (por exemplo, maçanetas, interruptores de luz) devem ser limpas frequentemente com detergentes neutros;
- Se possível, limpe o quarto de seu filho diariamente. Prefira materiais de limpeza descartáveis e caso eles não estejam disponíveis, o material de limpeza (pano, esponja etc.) deve ser deixado de molho em um litro de água e uma medida de aproximadamente 20ml de água sanitária;



- O vaso sanitário, a pia do banheiro etc., devem ser higienizados diariamente. Estas superfícies e objetos devem ser desinfetados de preferência com água sanitária;
- A tampa da privada deve ser fechada antes do acionamento da descarga, para evitar contaminação ambiental;
- Realize a higiene das mãos com frequência, especialmente antes e depois de preparar a comida, antes de comer e depois de usar o banheiro. Também é necessário higienizar as mãos após o contato com seu filho ou com qualquer superfície tocada frequentemente;
- Nenhum visitante deve frequentar a casa até que seu filho se recupere completamente e o período de isolamento domiciliar acabe;
- Se uma família tiver mais de um indivíduo com suspeita ou confirmação de COVID-19, todos eles poderão ser isolados no mesmo ambiente;
- Se o seu filho já estiver indo para a creche ou escola, lembre de avisar o responsável e não o leve de volta até terminar o prazo do isolamento.



## Orientações de sintomas e sinais de alarme

Enquanto seu filho apresentar sintomas mantenha-o em repouso, siga as orientações médicas de hidratação e utilização dos medicamentos sintomáticos prescritos para dor, febre e congestão nasal.

Em caso de queda do estado geral, febre persistente, desconforto respiratório, vômitos que impossibilitem a ingestão de alimentos ou medicação solicitar uma consulta por telemedicina para avaliar necessidade de ir ao Pronto Socorro.

Utilize uma máscara facial durante o deslocamento até o Hospital, higienize as mãos com frequência e informe no primeiro momento de atendimento o diagnóstico de COVID-19.



**Sabará Hospital Infantil**  
Tel: 11 3155-2800  
Av. Angélica, 1987  
Higienópolis • São Paulo • SP  
[www.hospitalinfantilsabara.org.br](http://www.hospitalinfantilsabara.org.br)



ACREDITADO PELA



Diretor Técnico: Dr. Ary Costa Ribeiro | CRM 142.875