

**Guião para lares e centros de apoio a velhice no contexto do COVID19**

Este documento fornece orientação e aconselhamento para lares sobre o coronavírus, ou COVID-19. Embora as pessoas idosas em lares de idosos sejam particularmente vulneráveis à COVID-19, há medidas que podem ser tomadas para reduzir o risco e para garantir que sejam bem cuidados e apoiados. O pessoal dos lares também deve ser cuidadoso e equipado com informações para se proteger, assim como aqueles que estão ao seu cuidado. O documento inclui informações sobre comportamento pessoal, ações a serem tomadas dentro do lar, interação com o ambiente externo, responsabilidades de gestão, governanção e o que fazer se alguém tiver COVID-19.

Estas diretrizes foram informadas pela experiência na China, Coréia e Japão.

**1 Comportamento pessoal**

- O pessoal, os residentes nos lares ou centros de apoio a velhice, todos os visitantes destas instituições, incluindo os empreiteiros ou provedores de serviços, devem tomar precauções para se protegerem a si próprios e as pessoas sob seus cuidados contra a contração da COVID-19. Estas precauções incluem:

-Lavar as mãos com água e sabão/cinza durante pelo menos 20 segundos.

- Usando fricção manual à base de álcool

-Espirrar ou tossir para dentro de um lenço de papel, e descartar imediatamente, ou para o cotovelo, e depois lavar as mãos.

2**. Manter pelo menos um metro um do outro sempre que possível.**

- O pessoal do lar/centro que cuida das pessoas idosas que não estão bem de saúde devem usar máscaras. Eles devem lavar as mãos depois de colocar a máscara, se eles tocarem a sua máscara enquanto a usam e depois de a tirarem e deitarem fora.

- O pessoal do lar/centro deve lembrar e ajudar as pessoas idosas a tomar estas precauções.

**3. Dentro do lar de pessoas idosas ou centro de apoio a velhice**

- O pessoal que cuida das pessoas idosas não deve ir ao trabalho se tiver sintomas, incluindo febre, tosse ou falta de ar. Isto aplica-se a todos os membros do pessoal, desde os prestadores de cuidados que têm contacto directo com as pessoas idosas, até aos funcionarios de escritório, cozinha, limpeza, pessoal de transferência e voluntários.

- Se possível, o pessoal deve medir a temperatura corporal dos residentes as manhãs e noites.

- Os puxadores das portas, corrimãos, mesas, cadeiras e outras superfícies devem ser limpos regularmente com desinfectante.

- Os funcionários devem esvaziar regularmente os caixotes do lixo nos quais os lenços de papel são descartados.

- O pessoal do lar deve estar consciente da saúde mental e do bem-estar das pessoas idosas. Uma comunicação pessoal afectuosa pode aliviar a ansiedade

- As pessoas idosas residentes nos lares ou centros e o pessoal devem ser bem nutridos

- As temperaturas quentes devem ser mantidas no lar e os espaços devem ser regularmente ventilados.

- O pessoal deve tentar manter o horário normal e a rotina diária das pessoas idosas no lar ou centro.

- O pessoal do lar ou centro de apoio a velhice deve criar condições de interacção entre os residentes observando a distância recomendável e num ambiente arejado, contudo evitando troca de objectos e contacto físico entre eles, como forma de aliviar o stress).

- Os funcionários com sintomas que não podem trabalhar devido a algum mal estar de saude, devem ser encorajados a seguirem orientações médicas sem receio de sofrer sanções.

**4. Interação com o ambiente externo**

- As decisões sobre se os visitantes devem ser autorizados a frequentar os lares de pessoas idosas ou centros de apoio a velhice devem ser baseadas no aconselhamento do governo ou de outras autoridades relevantes. As visitas devem ser desencorajadas sempre que possível.

- Todos os visitantes devem considerar qualquer potencial contacto que possam ter tido com pessoas infectadas antes de tomarem a decisão de visitar. Se eles acham que este contacto pode ter ocorrido, não devem visitar um lar de pessoas idosas ou centros de apoio a velhice.

- As pessoas não devem visitar um lar de pessoas idosas ou centros de apoio a velhice se tiverem sintomas, incluindo febre, tosse ou falta de ar.

- O pessoal do lar deve perguntar a todos os visitantes se eles têm sintomas antes de permitir que eles entrem na casa ou em contacto com as pessoas idosas;

- Todos os visitantes devem tomar precauções básicas ao visitar. Isto inclui lavar as mãos, espirrar ou tossir para dentro de um lenço de papel ou cotovelo, mantendo um metro de distância dos residentes e evitando o contacto pessoal

- Numa situação de surto generalizado ou de alto risco, as visitas devem ser limitadas às necessidades de emergência apenas, por exemplo, para profissionais médicos se um residente estiver doente.

- A entrega de mercadorias deve ser restrita a uma única entrada. Se um empreiteiro ou fornecedor precisar entrar no lar ou centro de apoio, o pessoal deve perguntar se tem sintomas como febre, tosse ou falta de ar. Se algum desses sintomas estiver presente, eles não devem ser autorizados a entrar no lar de idosos.

**5. Responsabilidades de gestão**

- Os lares ou centros de apoio a velhice devem estabelecer ligações com a sua unidade de saúde mais próxima, para assistencia em caso de suspeita de contágio do COVID-19 ou preparação prévia sobre o que fazer se um residente tiver sintomas semelhantes ao COVID-19.

- Os gestores do lar ou centro devem actualizar regularmente a educação básica em saúde para o pessoal. Isto deve incluir conhecimentos sobre o vírus e formação em precauções básicas. Os cartazes e folhetos devem ser usados como lembretes. Igualmente devem preparar e gerir itens de prevenção e controlo, tais como termómetros, máscaras, luvas, sabão, esfregar as mãos à base de álcool, lenços de papel e toalhas de papel

- As necessidades de apoio psicossocial e o bem-estar do pessoal devem ser apoiados através de uma comunicação regular.

**6. Gestão e liderança**

- O pessoal do lar ou centro de apoio a velhice deve manter contacto estreito com instituições relacionadas e administrações locais ou autoridades de saúde. Eles devem responder prontamente às mudanças na sua situação local ou ao serviço/aconselhamento prestado.

**7. Se alguém for suspeito de estar infectado**

- Se um residente do lar ou do centro ou um membro do pessoal se sentir mal e tiver sintomas, deve ser isolado dos outros utentes, em uma sala separada. Os sintomas incluem uma febre de 37,5° ou acima, tosse ou falta de ar.

- O pessoal do lar ou centro deve contactar imediatamente as autoridades de saúde relevantes e seguir as suas instruções.

- Qualquer pessoa isolada devido a suspeita de infecção por COVID-19 deve usar uma máscara

- Qualquer funcionário que cuide de alguém suspeito de ter a COVID-19 deve usar uma máscara, luvas.

- A sala onde alguém está isolado deve estar em uma área relativamente separada e bem ventilada. Deve ter uma porta que possa ser fechada e um banheiro independente, se possível.

- Se as autoridades de saúde exigirem que uma pessoa idosa vá a uma unidade sanitaria designada para testes ou tratamento, o pessoal do lar deve seguir imediatamente as suas instruções. O transporte público não deve ser utilizado. A pessoa idosa e o pessoal de acompanhamento devem usar uma máscara e luvas.

- Um residente idoso isolado deve receber cuidados de qualidade e apoio para manter a sua saúde mental e bem estar

- Qualquer residente ou utente do lar ou centro que tenha entrado em contacto com alguém conhecido ou suspeito de ter COVID-19 deve ser isolado de outros residentes.

- Após a transferência de uma pessoa idosa ou de um membro do pessoal com sintomas para uma instituição de saúde, o pessoal do lar deve limpar e desinfectar cuidadosamente quaisquer áreas em que a pessoa tenha estado

- As pessoas idosas cujos sintomas tenham terminado e que regressem às instalações (lar ou centro de apoio a velhice) devem ser observados numa sala separada durante 14 dias.

Lembre-se, por favor: A COVID-19 é uma doença grave, mas há coisas que todos podemos fazer para nos protegermos a nós e aos outros. Tomar precauções sensatas é importante, mas não há necessidade de entrar em pânico.

Saiba mais:

**Helpage.org/coronavirus-COVID19**