

Proporcionar apoio espiritual e psicológico a pessoas com COVID-19 ao domicílio (lares não EUA)

Versão acessível: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/schools.html>



Muitas pessoas que ficam doentes ou perdem um familiar desejam receber apoio espiritual dos respetivos líderes espirituais. Durante a pandemia de COVID-19, o meio mais seguro de proporcionar apoio espiritual e psicológico é através de telefone, vídeo ou plataformas de conversação privada nas redes sociais. **Os líderes espirituais podem rezar, partilhar reflexões teológicas e sobre as escrituras, e transmitir mensagens de esperança.**

Caso seja necessário apoio espiritual presencial, este documento proporciona orientações sobre a forma como isso pode ser feito da maneira mais segura possível:



- **Vacine-se contra a COVID-19 e continue a utilizar outros métodos para reduzir o risco de contrair COVID-19.**
- **Mantenha, pelo menos, 2 metros (o comprimento de 2 braços)** de distância relativamente aos outros, incluindo durante a distribuição de alimentos ou as orações.
- **Utilize máscara** para evitar a propagação da COVID-19.
- **Considere realizar os encontros no exterior**, onde é mais fácil manter as pessoas afastadas e onde existe mais ventilação.

Se tiver de entrar na residência de uma pessoa doente:



- Quando dentro de casa, abra as janelas e portas para que circule ar fresco (ventilação natural).
 - Não abra as janelas e portas se isso constituir um risco para a segurança ou a saúde de crianças ou de outros membros da família (por exemplo, risco de queda, desencadeamento de sintomas de asma).
- **Lave as mãos antes de entrar na residência e depois de sair da mesma; no caso de visitas que durem várias horas, lave as mãos frequentemente enquanto lá estiver.**
 - Esfregue as mãos durante 20 segundos para remover germes nocivos.
 - Se não tiver água e sabão disponíveis, pode utilizar um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha, pelo menos, 60% de álcool.

Dedique alguns minutos a falar com outros membros do agregado familiar sobre a forma através da qual podem minimizar o risco de contraírem COVID-19. Informe os membros do agregado familiar de que uma pessoa com sintomas ligeiros deve:



- Isolar-se de outros membros da família, se possível.
- Caso não seja possível isolar-se em segurança de outras pessoas, deve seguir as orientações governamentais relativas à COVID-19. Estas podem incluir a utilização de máscara ou ir para um centro de quarentena comunitário.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

Durante a visita à família:

- Ofereça palavras de esperança.
- É melhor não tocar em ninguém ao rezar por essa **pessoa**, de modo a evitar o risco de contrair ou transmitir a COVID-19.
- Se o membro da família que está doente apresentar problemas em respirar, dor no peito ou um estado de confusão, alguém deve contactar a linha de apoio da COVID -19 ()*, o centro de saúde mais próximo ou chamar uma ambulância.
- Lave as mãos antes de sair da residência. Lave as mãos antes e depois de retirar a máscara. Lave as mãos durante 20 segundos com água e sabão, uma solução de cloro diluído ou um gel desinfetante para as mãos à base de álcool, de modo a evitar contrair COVID-19 ou transmitir a doença na comunidade.



LISTA DE VERIFICAÇÃO DE ITENS A REVER OU A TER CONSIGO ANTES DE VISITAS DOMÉSTICAS

- Máscara
- Gel desinfetante para as mãos contendo, pelo menos, 60% de álcool
- Lenços de papel
- Kit de cuidados domiciliários:**** paracetamol, luvas descartáveis, toalhete, cartão de visita, desinfetante, sabão, máscara
- Lista de informações e atualizações locais relativas à COVID-19 (por exemplo, lista de centros de quarentena)
- Lista de serviços de apoio social disponíveis (por exemplo, uma linha telefónica para orações, endereço de e-mail para comunicação, um grupo de oração privado nas redes sociais)
- Lista de ações preventivas a enfatizar (ver abaixo)



AÇÕES PREVENTIVAS A ENFATIZAR DURANTE UMA VISITA PRESENCIAL

- Mantenha-se em casa se estiver doente (exceto se necessitar de cuidados de emergência para uma condição de saúde ou de cuidados médicos).
- Utilize máscara se sair de casa ou se não puder isolar-se dos outros membros da família em casa.
- Quando tossir ou espirrar, tape a boca e nariz com um lenço ou use a parte interna do cotovelo. Deite o lenço no lixo imediatamente e lave as mãos.
- Lave as mãos frequentemente com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos.
- Limpe e desinfete as superfícies em casa onde toca frequentemente.
- Em casa, limite o máximo possível o contacto próximo com outras pessoas que estejam doentes ou apresentem sintomas (mantenha, pelo menos, 2 metros o comprimento de 2 braços de distância). Qualquer pessoa doente ou infetada deve isolar-se das outras pessoas, mantendo-se num "quarto dos doentes" ou área específica (se disponível).
- Abra as janelas e portas para que circule ar fresco (ventilação natural).
 - Não abra as janelas e portas se isso constituir um risco para a segurança ou a saúde de crianças ou de outros membros da família (por exemplo, risco de queda, desencadeamento de sintomas de asma).
- Tem a responsabilidade de ajudar a manter a sua comunidade segura, seguindo as ações preventivas recomendadas:
 - Evite tocar no rosto, em especial nos olhos, nariz e boca, sem que tenha as mãos lavadas.
 - Mantenha-se a par e partilhe apenas factos relativos à COVID-19, e ajude a evitar a disseminação de rumores e de estigma na sua comunidade.

Informe-se junto das autoridades de saúde sobre as indicações e recomendações sobre ações comunitárias concebidas para prevenir e limitar a exposição à COVID-19.

*Incluir número de telefone direto COVID-19

**Ligações relacionadas



Lavagem das mãos



Cuidados domiciliários