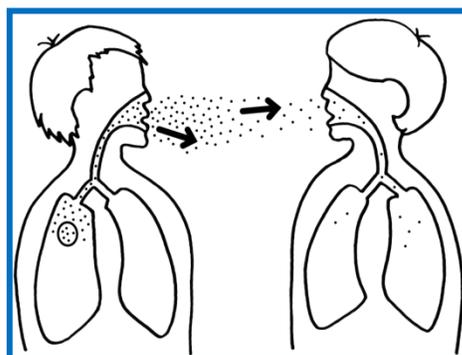


## O Isolamento Doméstico para Prevenção de Contágio da Tuberculose (TB)

Você contraiu tuberculose ativa nos pulmões ou na Garganta. Isso significa que poderá contagiar outras pessoas, uma vez que o germe da tuberculose se propaga pelo ar, quando você tosse, espirra, fala, ri ou canta. A tuberculose não se propaga, no entanto, por se partilharem os mesmos talheres ou pratos, beber no mesmo copo, usar as mesmas roupas, a mesma mobília, dormir nos mesmos lençóis, usar a mesma sanita ou através dum aperto de mão.



### O Isolamento doméstico

O seu Enfermeiro dos Serviços de Saúde Pública (*Public Health Nurse*) ordenou-lhe que permanecesse em casa enquanto estiver infetado. A isto, chama-se isolamento doméstico. O isolamento doméstico é crucial para evitar a propagação da tuberculose e para proteção das outras pessoas. É também importante para dar ao seu corpo o tempo necessário para que os medicamentos atuem, afim de que deixe de estar infetado.

O seu Enfermeiro dos Serviços de Saúde Pública irá verificar de forma periódica o seu estado de saúde e pedir-lhe amostras de cuspo para determinar se você ainda se encontra ou não infetado. Quando o seu cuspo já não apresentar a presença de germes da tuberculose, o seu enfermeiro dir-lhe-á para terminar o isolamento doméstico e retomar as suas atividades normais.

### Proteja a sua família e as outras pessoas

- ✓ Fique em casa. Enquanto permanecer em isolamento doméstico não pode ir trabalhar, ir à escola ou a lugares de culto
- ✓ Apenas as pessoas que já viviam consigo, quando lhe foi diagnosticado que tinha tuberculose, podem continuar a viver na mesma casa enquanto estiver infetado.
- ✓ Às crianças com menos de 5 anos que vivam consigo, devem ser administrados medicamentos de prevenção contra a tuberculose, até que tenham feito último teste cutâneo para a tuberculose. O organismo dessas crianças pode não ser ainda suficientemente forte para combater os germes da tuberculose. Os medicamentos evitarão que contraiam a doença.
- ✓ Abra as janelas. Isso ajuda a dissipar os germes da tuberculose da sua casa.
- ✓ Quando tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com a manga



Winnipeg Regional Health Authority  
Office régional de la santé de Winnipeg  
Caring for Health À l'écoute de notre santé  
204.940.2274

TORONTO  
Public Health

Reprinted with the Permission of Toronto Public Health

- ✗ **Não** convide ninguém para vir a sua casa nem vá a casa de ninguém.
- ✗ **Não** se desloque a lugares públicos (ex.: trabalho, escola, bibliotecas, locais de culto, bancos, centros comunitários, restaurantes, cafés, cinemas, supermercados e centros comerciais).
- ✗ **Não** utilize os transportes públicos (ex.: autocarros, metropolitano, comboios, aviões e barcos).



## Dicas para o isolamento doméstico

- ✓ **Mantenha-se** em contacto com os seus familiares e amigos - utilize o telefone ou o computador para falar com pessoas. Isso ajuda bastante a combater a solidão.
- ✓ **Peça** a um membro da família ou a um amigo para lhe trazer as compras ou refeições.
- ✓ **Saia** à rua. Vá à sua varanda ou ao quintal, ou faça passeios curtos. A maioria das pessoas sente-se melhor depois de sair um pouco. Quando for à rua não precisa de usar máscara, mas, por precaução, mantenha-se afastado das outras pessoas.
- ✓ **Use** uma máscara sempre que tiver contacto com o seu prestador de cuidado de saúde ou quando fizer análises à tuberculose. Se for de táxi à sua consulta, use máscara e abra as janelas. Não se esqueça que não pode utilizar os transportes públicos enquanto estiver infetado.
- ✓ **Torne** a marcar quaisquer outros encontros ou reuniões que tinha agendado, para uma data posterior quando já não se encontrar infetado.
- ✓ **Comunique** imediatamente ao pessoal de ambulância ou da sala de emergência que é portador de tuberculose, na eventualidade dum emergência em que tenha que ser conduzido ao hospital.

Fale com o seu Enfermeiro dos Serviços de Saúde Pública ou funcionário do DOT se necessitar de ajuda nalguma das questões acima referidas.

## Duração do Isolamento Doméstico

A duração do isolamento doméstico varia de pessoa para pessoa. O seu Enfermeiro dos Serviços de Saúde Pública informá-lo-á quando já não precisar de permanecer mais tempo em casa, e por conseguinte voltar às suas atividades normais. Na generalidade isto acontece em resultado das análises ao cuspo, tolerância aos medicamentos da tuberculose durante duas semanas ou mais e sentidas melhoras.

Mesmo que se sinta melhor é muito importante continuar a tomar os medicamentos para a tuberculose tal como indicado pelo seu prestador de cuidados de saúde. Fazendo isto, vai matar os germes e curar-se da tuberculose!

**Em caso de ter algumas perguntas ou motivos de preocupação sobre o isolamento doméstico fale com o seu Enfermeiro dos Serviços de Saúde Pública ou funcionário do DOT .**