



## Isolamento, controlo infeccioso e orientação de prevenção da varíola dos macacos (hMPXV)

### I. INTRODUÇÃO:

Este documento descreve como e quando realizar isolamento em casa e as precauções a serem tomadas se tiver a varíola dos macacos (hMPXV) ou se tiver sintomas semelhantes aos da varíola dos macacos enquanto aguarda os resultados dos testes. Os objetivos da orientação são evitar a propagação da varíola dos macacos e proteger os seus entes queridos. São fornecidas orientações sobre:

- Como realizar isolamento em casa
- Precauções a serem tomadas ao realizar atividades limitadas e essenciais fora de casa
- Considerações sobre regresso ao trabalho

As orientações serão atualizadas à medida que ficarem disponíveis informações adicionais sobre o surto de 2022 da varíola dos macacos.

### II. COMO SE PROPAGA A VARÍOLA DOS MACACOS

A varíola dos macacos pode ser transmitida entre pessoas das seguintes formas:

- Contacto direto com erupção cutânea, crostas ou fluidos corporais de uma pessoa com varíola dos macacos, incluindo contacto íntimo próximo, como atividade sexual ou prestação de cuidados.
- Tocar em objetos, tecidos (vestuário, roupa de cama ou toalhas) e superfícies que foram usadas por alguém com varíola dos macacos.
- Contacto com secreções respiratórias (por exemplo, tosse e espirros) de alguém com varíola dos macacos.

O contacto direto com a pele tem sido a via de transmissão mais frequente durante o atual surto de varíola dos macacos. A varíola dos macacos pode propagar-se desde o momento em que os sintomas começam até que todas as lesões devidas à varíola dos macacos tenham cicatrizado completamente e uma nova camada de pele se tenha formado. As pessoas infetadas com varíola dos macacos começam geralmente a apresentar sintomas num período de 7 a 14 dias, e a doença dura geralmente de 2 a 4 semanas.

### III. QUANDO REALIZAR ISOLAMENTO EM CASA

**Se estiver com febre, calafrios ou sintomas respiratórios** (como tosse, congestão nasal, dor de garganta), isole-se em casa durante pelo menos 48 horas até que esses sintomas desapareçam.

- Isole-se em sua casa ou numa divisão ou área separada da sua casa, longe dos outros membros da família.
- Não compareça a consultas médicas não essenciais.
- Não saia de casa a menos que precise de atendimento médico ou em caso de emergência.
- **Se não puder isolar-se**, deve utilizar uma máscara cirúrgica ou outra máscara bem ajustada quando estiver próximo de outras pessoas (veja abaixo), manter todas as lesões cobertas por roupas, luvas ou ligaduras e evitar contacto direto com a pele.

**Se tiver uma erupção cutânea sem febre, calafrios ou sintomas respiratórios:** se tiverem passado pelo menos 48 horas desde a resolução de febre, calafrios ou sintomas respiratórios, mas ainda tiver uma erupção cutânea, já não há necessidade de se isolar de forma estrita em casa e pode estar próximo de outras pessoas, tomando precauções, incluindo:

- Evitar qualquer contacto com a pele, especialmente atividade sexual ou outras atividades físicas íntimas
- Cobrir totalmente todas as lesões com roupas, ligaduras ou luvas
- Usar um máscara cirúrgica ou outra máscara facial bem ajustada quando estiver próximo de outras pessoas
- Não partilhar artigos pessoais, roupas, lençóis ou louça
- Desinfetar e lavar espaços, superfícies ou artigos partilhados
- Evitar espaços com grande densidade de pessoas
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou desinfetante para as mãos à base de álcool

### IV. COMO PREVENIR A PROPAGAÇÃO DA VARÍOLA DOS MACACOS E PROTEGER A SUA COMUNIDADE

Se ainda tem erupções cutâneas ou lesões, mas não apresenta sintomas perante os quais o isolamento em casa é recomendado (descritos acima), deve ainda realizar apenas atividades essenciais e ter também atenção às suas interações sociais. Por exemplo, pode encontrar-se com uma pessoa amiga, mas manter uma distância segura, evitar contacto físico e escolher um local ao ar livre, se possível. Consulte exemplos de atividades essenciais na tabela abaixo.

Exemplos de atividades essenciais	Atividades não essenciais a interromper
-----------------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir ao supermercado</li> <li>• Obter medicamentos ou outras coisas necessárias</li> <li>• Trabalhar, desde que o seu trabalho não envolva contacto físico com outras pessoas e não trabalhe num ambiente de alto risco (veja abaixo a secção V)</li> <li>• Contacto presencial com o seu prestador de cuidados de saúde</li> <li>• Interações sociais seguras, como encontrar-se com uma pessoa amiga, mas mantendo uma distância segura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar em ambientes com grande densidade de pessoas, como bares ou festas</li> <li>• Participar em eventos com o mínimo de roupa ou com potencial de contacto com a pele, como festas de música eletrónica, discotecas ou balneários</li> <li>• Frequentar ambientes com espaço, superfícies ou equipamentos partilhados/comunitários, como ginásios ou saunas</li> <li>• Ter contacto sexual e outros contactos íntimos, incluindo beijos</li> <li>• Trabalhar, se o seu trabalho incluir contacto físico direto com pessoas (veja abaixo a secção V)</li> </ul>
---	---

## **Precauções a serem tomadas quando estiver na presença de outras pessoas:**

### **1. Evite contacto físico com outras pessoas, especialmente com a pele**

- Evite qualquer contacto físico ou com a pele e não tenha atividade sexual oral, anal ou vaginal ou outro contacto físico íntimo com outras pessoas por exemplo, como abraçar, beijar, morder ou massajar.
  - *Pode obter informação sobre outras práticas de atividade sexual segura no documento dos CDC [Atividade sexual mais segura, reuniões sociais e varíola dos macacos](#)*
  - *Mesmo, pelo menos, 48 horas após a resolução de todos os sintomas e lesões, continua a ser recomendado que use preservativos ao realizar atividade sexual nas 8 semanas seguintes, pois ainda não se sabe se a varíola dos macacos se pode difundir pelo sémen após todos os sintomas terem desaparecido]*
- Não partilhe cama com outra pessoa e use uma casa de banho separada, se possível. Se não puder utilizar uma casa de banho separada, desinfete-a após cada utilização (veja abaixo).
- Não partilhe roupas de cama, toalhas, vestuário, utensílios, louças, alimentos ou outros artigos frequentemente partilhados.

- Evite o contacto, especialmente aconchegar ou beijar, com animais de estimação ou animais em casa. Impeça-os de ter contacto direto com as suas lesões ou com os seus resíduos, vestuário ou roupas de cama contaminados.
- Evite atividades que possam espalhar partículas virais no ar, como limpar o pó, aspirar, varrer ou sacudir/agitar roupas sujas.

## **2. Mantenha todas as lesões cutâneas tapadas**

- Cubra as lesões com vestuário, luvas ou ligaduras. Se as suas lesões não puderem ficar tapadas com vestuário, cubra-as com gaze e fita adesiva de primeiros socorros. A ligadura deve permitir o fluxo de ar, mas não de fluidos.
- Se tiver lesões nas mãos, considere a possibilidade de utilizar luvas.
- Evite tocar com as suas lesões em pessoas, artigos e superfícies frequentemente usados ou partilhados. Tal pode incluir roupa de cama, móveis, toalhas, vestuário, maçanetas, utensílios, bancadas, brinquedos sexuais, etc.
- As ligaduras que cobrem as lesões só devem ser trocadas ou manuseadas pela pessoa com a varíola dos macacos. Considere a possibilidade de utilizar luvas descartáveis ao fazê-lo, e lave sempre as mãos após terminar e elimine adequadamente as luvas.
  - *Se precisar de ajuda para trocar as ligaduras, a pessoa que estiver ajudar deve utilizar luvas descartáveis, mangas compridas e uma máscara ou máscara cirúrgica bem ajustada.*
- Roupa, toalhas ou outros materiais usados para cobrir lesões ou durante a troca ou limpeza de ligaduras devem ser imediatamente eliminados ou lavados.

## **3. Use um máscara cirúrgica ou outra máscara bem ajustada quando estiver próximo de outras pessoas**

- Numa mesma sala, todas as pessoas (as infetadas e as não infetadas com a varíola dos macacos) devem utilizar uma máscara bem ajustada. As máscaras bem ajustadas incluem:
  - *Máscaras cirúrgicas, incluindo a N95. Para obter informações sobre como utilizar as máscaras N95, consulte o guia dos CDC [Como utilizar o máscara cirúrgica N95](#).*
  - *Máscaras cirúrgicas que cumprem as normas internacionais, incluindo a KN95 e a KF94 (estes modelos oferecem menos proteção do que as máscaras N95 se não estiverem bem ajustadas ao rosto).*
  - *Se não estiverem disponíveis máscaras cirúrgicas, use uma máscara bem ajustada por exemplo, coberturas faciais ASTM F3502-21 ou máscaras médicas. Consulte orientações sobre como melhorar o ajuste destas máscaras no [Guia dos CDC sobre tipos de máscaras, incluindo cirúrgicas](#).*

- Todas as máscaras cirúrgicas ou outras máscaras faciais devem ser devidamente usadas, o que significa que a máscara deve estar ajustada ao rosto, minimizando as folgas ao longo das bordas, permitindo simultaneamente uma utilização confortável. É importante escolher uma máscara facial que se ajuste bem e que seja confortável de usar durante o tempo necessário.
- Ao comer ou beber sem máscara, mantenha um distanciamento mínimo de 1,80 m das pessoas e procure comer em espaços ao ar livre quando possível.
- Se estiver com lesões orais ou feridas na boca, é altamente recomendável que use sempre máscara na proximidade de outras pessoas.

#### **4. Desinfete todas as superfícies e artigos partilhados ou tocados com frequência**

- Não partilhe superfícies e artigos tocados ou partilhados e desinfete-os e limpe-os regularmente após cada utilização pelo membro da família doente com varíola dos macacos. Tal pode incluir maçanetas, utensílios, louças, bancadas, assentos sanitários, brinquedos sexuais, etc.
  - *Para obter informações adicionais sobre a melhor forma de desinfetar a sua casa, consulte o guia dos CDC [Desinfetar a sua casa e outros ambientes onde não se prestam cuidados de saúde](#).*
- Todos os membros da família devem lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou com um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- Se partilha uma casa de banho com outras pessoas ou utiliza uma casa de banho pública, certifique-se de que desinfeta o assento do vaso sanitário, o chuveiro, as bancadas, os lavatórios e as torneiras após cada utilização.
- A limpeza e a desinfeção devem ser efetuadas pela pessoa doente com varíola dos macacos usando luvas descartáveis e uma máscara cirúrgica ou outra máscara facial. Se precisar de ajuda ou se a tarefa tiver que ser realizada por outra pessoa que resida consigo, a pessoa que ajudar deve utilizar luvas descartáveis, mangas compridas e máscara cirúrgica ou outra máscara facial.

#### **5. Lave todos os artigos que foram usados ou manuseados pela pessoa doente com varíola dos macacos**

- Não partilhe roupa de cama e lave com frequência todos os artigos potencialmente contaminados, incluindo roupa de cama, capas de móveis, toalhas, vestuário, etc.
- Evite contaminar móveis ou artigos de pano que não possam ser lavados com facilidade restringindo a sua utilização, limpe-os a vapor ou cubra-os com cobertores, capas de móveis ou capas de colchão à prova de água.
- A lavagem de artigos contaminados deve ser efetuada pela pessoa doente com varíola dos macacos. Se precisar de ajuda ou se a tarefa tiver que ser realizada por outra

pessoa que resida consigo, a pessoa que ajudar deve utilizar luvas descartáveis, mangas compridas e máscara cirúrgica ou outra máscara facial.

- Ao preparar a lavagem da roupa, evite sacudir ou desenrolar os lençóis, pois isso pode espalhar partículas virais no ar.

## **6. Considere a possibilidade de ventilar ou arejar a sua casa se outras pessoas estiverem presentes**

- O contacto direto com a pele com lesões ou fluidos corporais de uma pessoa com varíola dos macacos é a principal forma de transmissão da doença de pessoa para pessoa, mas também pode, raramente, propagar-se em gotículas ou secreções respiratórias, como a saliva.
- Quando outras pessoas estiverem presentes, considere a possibilidade de ventilar a sua casa abrindo janelas e usando ventiladores ou filtros de ar para reduzir o risco de propagação de varíola dos macacos através de secreções respiratórias.
  - *Pode conhecer melhores formas de ventilar a sua casa no guia dos CDC [Melhorar a ventilação em sua casa](#).*

## **7. Evite locais lotados**

- Evite utilizar o transporte público sempre que possível. Se tiver que utilizar o transporte público, use máscara e evite o contacto físico com outras pessoas o máximo possível
- Evite espaços com grande densidade de pessoas, como bares, discotecas, espetáculos, festas, saunas ou balneários
- Evite a ambientes de congregação e outros ambientes de alto risco, como:
  - Casas de acolhimento para sem-abrigo
  - Alojamento coletivo fornecido pela entidade empregadora
  - Casas de acolhimento para adultos, instalações de saúde comportamental para crianças e adultos, habitações coletivas, instalações de tratamento residenciais
  - Locais onde se prestam cuidados de saúde, incluindo instalações de cuidados de longa duração
  - Estabelecimentos correcionais estaduais e locais
  - Creches e pré-escolas

## **V. REGRESSAR AO TRABALHO**

O teletrabalho é altamente recomendado se for possível. No entanto, poderá regressar ao trabalho presencial se todas as condições abaixo forem satisfeitas:

- A. Qualquer febre, calafrios ou sintomas respiratórios (ou seja, tosse, dor de garganta, congestão nasal) foram resolvidos há pelo menos 48 horas. Se ainda tiver febre, calafrios

ou sintomas respiratórios, é importante isolar-se em casa e evitar contacto próximo com todas as outras pessoas, seguindo as diretrizes descritas na secção IV.

- B. Não lhe apareceram novas lesões há pelo menos 48 horas
- C. Todas as lesões podem ser totalmente cobertas por vestuário, ligaduras ou luvas. Se alguma lesão não puder ser coberta, tem de esperar que seja totalmente curada com uma nova camada de pele
- D. Pode seguir todas as precauções descritas acima na secção IV enquanto estiver no trabalho
- E. O trabalho não deve implicar contacto físico direto com outras pessoas, como massagem, trabalho sexual ou alguns ambientes de cuidados infantis
- F. O trabalho não está num ambiente de alto risco, como:
  - Locais onde se prestam cuidados de saúde, incluindo instalações de cuidados de longa duração
  - Casas de acolhimento para adultos, instalações de saúde comportamental para crianças e adultos, habitações coletivas, instalações de tratamento residenciais
  - Casas de acolhimento para sem-abrigo
  - Ambientes agrícolas (por exemplo, explorações agrícolas produtoras de cereais e laticínios) ou ambientes de prestação de cuidados a animais (por exemplo, hospitais veterinários)
  - Estabelecimentos correcionais estaduais e locais
  - Ambientes de creche e pré-escola que requerem contacto físico próximo com crianças para troca de fraldas, assistência na casa de banho, alimentação, etc.
- G. O trabalho virtual não é possível

**Se regressar ao trabalho**, tente trabalhar numa área separada ou mantenha um distanciamento de, pelo menos, 1,80 m das outras pessoas e desinfete frequentemente o seu espaço de trabalho e outros espaços partilhados que utiliza.

**Durante o trabalho**, use uma máscara cirúrgica ou outra máscara bem ajustada, mantenha todas as lesões cobertas e evite o contacto direto com a pele.

## VI. RETOMAR ATIVIDADES NORMAIS

Qualquer pessoa com confirmação de varíola dos macacos ou as pessoas com sintomas de varíola dos macacos que aguardam os resultados dos testes devem seguir as precauções acima até:

- Todas as lesões terem cicatrizado completamente e uma nova camada de pele se tiver formado, e

- Todos os outros sintomas (ou seja, febre, calafrios ou sintomas respiratórios) tiverem sido resolvidos há pelo menos 48 horas.

## VII. RECURSOS ADICIONAIS

Pode encontrar mais informações sobre como reduzir a propagação da varíola dos macacos e proteger os seus entes queridos aqui:

- [Documento dos CDC sobre isolamento e controlo da infeções em casa](#)
- [Documento do CDC sobre práticas de isolamento e prevenção para pessoas com a varíola dos macacos](#)
- [Considerações dos CDC para reduzir a transmissão da varíola dos macacos em ambientes congregados](#)

**Acessibilidade do documento:** Para indivíduos com incapacidades ou indivíduos que falem outro idioma que não inglês, a OHA pode fornecer informações em formatos alternativos como traduções, letras grandes ou braille. Contacte a Unidade de Comunicações da COVID-19 (COVID-19 Communications Unit) através do número de telefone 1-971-673-2411, 711 TTY ou [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)