

COVID-19: Habitações partilhadas e sobrelotadas - como reduzir o risco de infeção

Deve seguir constantemente as orientações em como impedir a propagação do coronavírus.

Estas orientações explicam as medidas adicionais a levar em conta para reduzir o risco de ser infetado(a) e contagiar os outros com a COVID-19. Estas orientações destinam-se a pessoas a viver em todos os tipos de habitações, nomeadamente pessoas que vivem em:

- habitações com instalações partilhadas, como prédios de apartamentos.
- habitações sobrelotadas.
- habitações partilhadas.

As habitações partilhadas podem incluir:

- um apartamento ou casa na qual os inquilinos vivam com um indivíduo que não seja seu parente e com quem partilhem instalações para cozinhar e sanitárias.
- uma casa de ocupação múltipla (*House in Multiple Occupation* - HMO), que é quando 3 ou mais pessoas de 2 ou mais agregados diferentes partilham instalações para cozinhar ou sanitárias.
- a coabitação, em que várias pessoas/agregados partilhem algumas instalações ou áreas comuns.

Estas orientações aplicam-se a pessoas que arrendem o seu alojamento, bem como a proprietários do seu próprio alojamento. Há orientações adicionais para senhorios e inquilinos.

Como minimizar a propagação da infeção, nomeadamente se viver com outras pessoas numa habitação partilhada

A COVID-19 passa de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas, aerossóis e contacto direto. As superfícies e pertences também podem ser contaminados com a COVID-19 quando as pessoas com a infeção tosse, espirram, ou tocam neles. O risco de contaminação é mais elevado quando as pessoas estão perto umas das outras, nomeadamente em espaços cobertos mal ventilados ou quando as pessoas passam muito tempo juntas na mesma divisão.

Para certas pessoas, é difícil isolarem-se dos outros em casa. Deve fazer os possíveis por seguir estas orientações e todas as pessoas no seu agregado devem:

- lavar as mãos com água e sabão com mais frequência, durante 20 segundos de cada vez, ou utilizar desinfetante para as mãos e evitar tocar no rosto.
- limpar periodicamente as superfícies frequentemente tocadas.
- certificar-se de que deixa entrar ar fresco abundante dentro de casa.

As orientações para ficar em casa, para agregados com possíveis infeções de COVID-19, contêm mais informações pormenorizadas sobre a limpeza, eliminação de resíduos, roupa suja e outras informações úteis.

Deixe entrar ar fresco (ventilação)

Para além do isolamento individual e outras medidas, também pode reduzir o risco de propagação da COVID-19, ao:

- evitar entrar em contacto com pessoas em espaços com circulação limitada de ar fresco, como quartos com janelas que nunca sejam abertas.
- certificar-se de que deixa entrar ar fresco abundante dentro de casa. Se tiver pessoas a trabalhar em sua casa ou a visitá-lo(a) por motivos autorizados, deve deixar entrar ar fresco abundante durante a sua visita, até que saiam de sua casa.

Para aumentar o fluxo de ar, pode:

- abrir as janelas o mais possível.
- abrir as portas.
- certificar-se de que quaisquer ventiladores (por exemplo, na parte superior das janelas) estão abertos e que o fluxo de ar não está bloqueado.
- deixar exaustores (por exemplo, em casas de banho) em funcionamento durante mais tempo do que o usual com a porta fechada, depois de alguém usar a divisão.

Se a sua casa tiver um sistema de ventilação mecânica que circule o ar fresco através de ventiladores e condutas, certifique-se de que estão a funcionar e aumente a taxa de fluxo de ar quando tiver visitas (por exemplo, se uma pessoa estiver a ver a sua casa para a comprar) ou se uma pessoa em sua casa estiver doente. Certifique-se de que a ventilação da divisão da pessoa doente ou em isolamento só é feita para o exterior (p. ex. através de uma janela) e não para outras partes da habitação.

Limpeza

A limpeza periódica tem um papel fundamental em limitar a transmissão da COVID-19.

Poderá fazer com que seja mais fácil limpar a sua casa, ao eliminar a desarrumação e limpar objetos. Aumente a frequência com que faz a limpeza, usando produtos de limpeza normais, tais como detergentes e lixívia, prestando atenção a todas as superfícies, mas especialmente às que são frequentemente tocadas, como maçanetas, interruptores, comandos de televisão e aparelhos eletrónicos.

A limpeza deve ser mais frequente, consoante o número de pessoas que usem o espaço e se estão a entrar ou sair das instalações. É especialmente importante que limpe as áreas tocadas frequentemente em casas de banho e cozinhas partilhadas.

Cozinha

É muito improvável que a COVID-19 seja transmitida através dos alimentos. Contudo, como parte de boas práticas de higiene, qualquer pessoa que esteja a manusear alimentos deve lavar frequentemente as mãos com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos antes de manusear os alimentos.

Use a máquina de lavar louça para lavar e secar a louça e talheres. Se isso não for possível, lave-os à mão com detergente para a louça e água morna e seque-os bem com um pano da louça diferente. Limpe as superfícies frequentemente tocadas e os eletrodomésticos partilhados, incluindo as pegas do frigorífico e chaleiras.

Casas de banho

Se tiver, use o exaustor da casa de banho ao utilizá-la e limpe periodicamente as superfícies frequentemente tocadas e abra as janelas (se houver). A tampa da sanita deve estar fechada antes de usar o autoclismo, para reduzir as gotículas de aerossóis. Se tiver utilizado toalhas de tecido, devem ser lavadas depois de cada uso de acordo com as instruções de lavagem.

Deve prestar-se mais atenção a eventuais defeitos nos sistemas de canalização sanitária em edifícios residenciais, tais como odores sem explicação.

Como minimizar a propagação de infeção se o seu edifício tiver espaços e instalações partilhadas, como áreas sociais.

Os senhorios e/ou agentes encarregados devem ajudar ao, por exemplo, fechar espaços cobertos comuns não essenciais se não for possível manter o distanciamento social (p. ex. pequenos espaços partilhados para uso de mais do que um agregado). Consulte também a secção 2.13 das orientações para senhorios e inquilinos sobre os esquemas para lares e habitações com prestação de cuidados a idosos.

As pessoas que apresentem sintomas do coronavírus não devem usar estas instalações, independentemente de permanecerem abertas. No que diz respeito às pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos, consulte as orientações para as pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos mais recentes.

Os espaços comuns essenciais incluem cozinhas partilhadas, casas de banho, salas de estar e lavandarias. Se os inquilinos partilharem espaços comuns essenciais, devem seguir as orientações para agregados com possíveis infeções de coronavírus (COVID-19).

Os espaços partilhados ao ar livre, tais como jardins comuns, podem permanecer abertos e ser utilizados por inquilinos, mas as orientações sobre o contacto social mais recentes do governo devem ser cumpridas.

A manutenção de terrenos e serviços imobiliários podem continuar. Ao realizar esse tipo de trabalho, os senhorios devem ter em consideração as orientações sobre o distanciamento social no local de trabalho mais recentes do governo.

Como prevenir a propagação de infeção se for uma pessoa extremamente vulnerável em termos clínicos e viver numa habitação arrendada com outras pessoas.

Em primeiro lugar, deve consultar as orientações para pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos para ver como são afetadas e que apoio se encontra disponível.

Para além das recomendações que se encontram neste documento, também deve seguir constantemente as recomendações gerais em como impedir a propagação do coronavírus. Por exemplo, poderá

querer tomar precauções, tais como limitar os períodos de tempo que passa em espaços partilhados, como cozinhas, casas de banho e áreas de estar. Os espaços partilhados devem continuar a ser bem ventilados.

Também poderá querer usar uma casa de banho separada do resto do agregado, se possível. Se os residentes partilharem uma casa de banho ou cozinha com uma pessoa vulnerável, é importante que seja limpada de cada vez que seja utilizada, por exemplo ao passar um pano pelas superfícies. Alternativamente, os residentes poderão querer fazer um horário, em que a pessoa vulnerável use primeiro as instalações.

Consulte as [orientações para pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos](#) atualizadas.

Como minimizar a propagação da infeção, se viver numa habitação sobrelotada

Para o propósito destas orientações, as habitações são consideradas sobrelotadas se o seu tamanho e o número de pessoas a viver nelas possa causar riscos para a saúde dos residentes.

Poderá ser mais difícil para os residentes de propriedades sobrelotadas tomar precauções apropriadas para se protegerem do coronavírus do mesmo modo que os residentes de outras propriedades.

Deve prestar especial atenção às orientações acima sobre como minimizar a propagação da infeção, incluindo:

- lavar as mãos com água e sabão com mais frequência, durante 20 segundos de cada vez, ou utilizar desinfetante para as mãos e evitar tocar no rosto.
- limpar periodicamente as superfícies frequentemente tocadas.
- certificar-se de que deixa entrar ar fresco abundante dentro de casa.

No caso de propriedades arrendadas, as autoridades locais têm poderes para obrigar os senhorios a resolver perigos de sobrelotação graves. Encorajamos os residentes e senhorios (se for o caso) a trabalharem em conjunto se possível, para apoiar todas as pessoas a cumprir o distanciamento social. Se achar que a sua propriedade tem um risco grave de sobrelotação que afete a sua capacidade de cumprir as orientações do coronavírus, deve contactar a sua autoridade local.

Se viver num agregado com várias gerações, por exemplo, avós, pais e crianças a viverem juntos, consulte estas orientações para prevenir a propagação da COVID-19.

Como minimizar a propagação de infeção, se for uma pessoa extremamente vulnerável em termos clínicos a viver numa habitação sobrelotada

Em primeiro lugar, deve consultar as orientações para pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos para ver como são afetadas e que apoio se encontra disponível.

Para além das recomendações que se encontram neste documento, também deve seguir constantemente as recomendações gerais em como impedir a propagação do coronavírus. Se quiser falar com a sua autoridade local sobre as suas necessidades, pode consultar estas orientações que o(a) ajudarão a receber apoio.

No caso de propriedades arrendadas, as autoridades locais têm poderes para obrigar os senhorios a resolver perigos de sobrelotação graves. Encorajamos os residentes e senhorios (se for o caso) a trabalharem em conjunto se possível, para apoiar todas as pessoas a cumprir o distanciamento social. Se achar que a sua propriedade tem um risco grave de sobrelotação que afete a sua capacidade de cumprir as orientações do coronavírus, deve contactar a sua autoridade local.