

Passos para ajudar a impedir propagação do COVID-19 se você estiver doente

Siga as instruções abaixo: Se você estiver com COVID-19 ou acha que pode tê-lo, siga as instruções abaixo para ajudar a proteger outras pessoas em sua casa e comunidade.

Ficar em casa, exceto para obter assistência médica.

- **Fique em casa:** As pessoas que estão levemente doentes com COVID-19 são capazes de se recuperar em casa. Não saia, exceto para obter assistência médica. Não visite áreas públicas.
- **Matenha contacto com o seu médico:** Ligue antes de ir receber atendimento médico. Tenha cuidado no caso se você se sentir pior ou se achar que é um caso de emergência.
- **Evite transporte público:** Evite usar transporte público ou partilhar automóveis, ou táxi.

Separe-se das outras pessoas em sua casa, isso é conhecido como isolamento doméstico.

- **Fique longe dos outros:** Tanto quanto possível, você deve ficar em um quarto específica e longe de outras pessoas em sua casa. Use um banheiro separado, se possível.
- **Limite o contato com animais incluindo animais de estimação:** Você deve restringir o contato com animais incluindo animais de estimação e outros animais assim como faria com outras pessoas.
 - Embora não tenha havido relatórios de animais de estimação adoecendo com COVID-19, ainda é recomendável que as pessoas com o vírus limitem o contato com animais até que mais informações sejam conhecidas.
 - Quando possível, peça um outro membro da família que cuide do seu animal enquanto estiver doente com COVID-19. Se você precisar cuidar do seu animal de estimação ou ficar perto dos animais enquanto estiver doente, lave as mãos

antes e depois de interagir com eles. Por favor referencie COVID-19 e Animais para mais informações.

Ligue antes de visitar o seu médico.

- **Ligue com antecedência:** Se você tiver uma consulta médica ligue para o consultório médico ou para o departamento de emergência e informe que você tem ou pode ter o COVID-19, isso ajudará o escritório a se proteger e também proteger os outros pacientes.

Use uma máscara facial se estiver doente.

- **Se você estiver doente:** Deve usar uma máscara facial quando estiver perto de outras pessoas e antes de entrar no consultório de um profissional de saúde.
- **Se você está cuidando dos outros:** Se a pessoa doente não puder usar uma máscara facial (por exemplo, porque lhe causa problema respiratórios), as pessoas que moram na mesma casa devem ficar em um sala/quarto diferente. Quando a pessoa tomando conta da pessoa doente precisar entrar no quarto da pessoa doente, eles devem usar uma máscara facial. Visitantes exceto a pessoa cuidando da pessoa doente não são recomendados.

Cubra suas tosse e espirros.

- **Cobrir:** Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar.
- **Descarte:** Jogue tecidos usados em uma lata de lixo forrada.
- **Lavar as mãos:** Lave as mãos imediatamente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabão, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.

Lave/Limpe as suas mãos frequentemente.

- **Lavar as mãos:** Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Isso é especialmente importante depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar, ir ao banheiro e antes de comer ou preparar a comida.
- **Desinfetante para as mãos:** Se não houver água e sabão, use um desinfetante para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até sentirem-se secas.
- **Água e sabão:** à água e sabão são a melhor opção, especialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.
- **Evite tocar:** Evite tocar nos olhos nariz e boca com as mãos não lavadas.

Evite compartilhar itens domésticos pessoais.

- **Não compartilhe:** Não compartilhe pratos, copos, xícaras, utensílios para comer, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas em sua casa.
- **Lave bem após o uso:** Depois de usar esses itens, lave-os bem com água e sabão ou coloque na máquina de lavar louça.

Limpe todas as superfícies de “alto toque” todos os dias.

Limpe as superfícies de alto toque no seu espaço de isolamento (“o quarto da pessoa doente e no banheiro”) todos os dias; deixe um profissional de limpeza limpar e desinfetar superfícies de alto toque em outras áreas da casa.

- **Limpe e desinfete:** Limpe regularmente as superfícies de alto toque no “quarto da pessoa doente” e no banheiro. Deixe outras pessoas limpar e desinfetar superfícies em áreas comuns, mas não seu quarto e banheiro.
 - Se a pessoa tomando conta da pessoa doente ou qualquer outra pessoa precisar limpar e desinfetar o quarto ou o banheiro usado pela pessoa doente, deve fazê-lo conforme a necessidade. A pessoa tomando conta da pessoa doente ou qualquer outra pessoa deve usar uma máscara e esperar o maior tempo possível após a pessoa doente ter usado o banheiro.

- Às superfícies de alto toque incluem telefones, telecomandos, balcões, mesas, maçanetas, utensílios de banheiro, teclados e mesa de cabeceira.

Limpar e desinfetar áreas que possam ter sangue, fezes ou fluidos corporais.

- **Limpadores e desinfetantes domésticos:** Limpe a área ou o item com água e sabão ou outro detergente, se estiver sujo. Em seguida, use um desinfetante doméstico.
 - Certifique-se de seguir as instruções na etiqueta para garantir o uso seguro e eficaz do produto. Muitos produtos recomendam manter a superfície molhada por vários minutos para garantir a eliminação de germes. Muitos também recomendam precauções, como usar luvas e garantir uma boa ventilação durante o uso do produto.
 - A maioria dos desinfetantes domésticos registrados no EPA deve ser eficaz.

Monitore seus sintomas.

- **Procure atendimento médico, mas ligue primeiro:** Procure atendimento médico imediatamente se a sua doença estiver piorando (por exemplo, se você tiver dificuldade em respirar).
 - Chame o seu médico antes de ir ao consultório médico: Antes de ir ao consultório médico ou à sala de emergência, ligue com antecedência e informe dos seus sintomas. Eles lhe darão instruções em relação ao que fazer.
- **Use uma máscara facial:** Se possível, coloque uma máscara antes de entrar no consultório médico ou sala de emergência. Se você não conseguir colocar uma máscara, tente manter uma distância segura de outras pessoas (a pelo menos 6 pés de distância). Isso ajudará a proteger as pessoas no consultório médico ou na sala de espera.
- **Siga as instruções de cuidados do seu médico e do departamento de saúde local:** As autoridades de saúde locais darão instruções sobre como verificar os seus sintomas e relatar informações.

Se você desenvolver sinais de alerta de emergência para COVID-19, procure atendimento médico imediatamente.

- **Os sinais de alerta de emergência incluem:**
 - Dificuldade em respirar ou falta de ar
 - Dor ou pressão persistente no peito
 - Confuso ou incapacidade de despertar
 - Lábios ou rosto azulados

^x Esta lista não é completa. Consulte o seu médico para quaisquer outros sintomas graves ou preocupantes

Ligue para o 911 se você tiver uma emergência médica e precisar ligar para o 911, notifique o operador que você tem ou acha que pode ter, COVID-19. Se possível, coloque uma máscara antes de chegar a ajuda médica.

Come interromper o isolamento doméstico

- Pessoas com COVID-19 que ficaram em casa (isoladas em casa) podem interromper o isolamento em casa nas seguintes condições
 - **Se você não fará um teste** para determinar se você ainda está contagioso, pode sair de casa depois que essas três coisas acontecerem:
 - Você não tiver febre há pelo menos 72 horas (ou seja, três dias completos sem febre sem o uso de remédios para reduzir a febre).

E

- Outros sintomas melhoraram (por exemplo, quando sua tosse ou falta de ar melhoraram)

E

- Pelo menos 7 dias se passaram desde que começou a sentir sintomas pela primeira vez

➤ **Se você for testado** para determinar se você ainda está contagioso, pode sair de casa depois que essas três coisas acontecerem.

- Você não está mais com febre (sem o uso de medicamentos que reduzam a febre)

E

- Outros sintomas melhoraram (por exemplo, quando sua tosse ou falta de ar melhoraram)

E

- Você recebeu dois testes negativos seguidos, num período de 24 horas. O seu médico seguirá as instruções do CDC.

Em todos os casos, siga as instruções do seu médico e o departamento de saúde local. A decisão de interromper o isolamento em casa deve ser tomada em conjunto com o seu médico e departamentos de saúde estaduais e locais. As decisões locais dependem das circunstâncias locais.