

# Previna o contágio de COVID-19 caso esteja doente

Versão acessível: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Se estiver doente com COVID-19 ou se supor que possa ter COVID-19, siga os passos abaixo para se proteger e ajudar a proteger as outras pessoas em sua casa e na sua comunidade.

## Fique em casa exceto para obter cuidados médicos.

- **Ficar em casa.** A maioria das pessoas com COVID-19 têm doença ligeira e consegue recuperar em casa sem cuidados médicos. Não saia de casa, exceto para obter cuidados médicos. Não visite espaços públicos.
- **Tome conta de si.** Descanse e mantenha-se hidratado(a). Tome medicamentos não sujeitos a receita médica tais como acetaminofeno para o ajudar a sentir-se melhor.
- **Mantenha-se em contacto com o seu médico.** Estabeleça contacto telefónico antes de receber cuidados médicos. Certifique-se de que recebe cuidados médicos se sentir dificuldade em respirar ou se tiver quaisquer outros sinais de aviso de emergência ou se achar que é uma emergência.
- **Evite os transportes públicos, boleias ou táxis.**



## Isole-se de outras pessoas e de animais de estimação em sua casa.

- **Tanto quanto possível, mantenha-se numa divisão específica** e distante de outras pessoas e de animais de estimação, em sua casa. Também deve usar uma casa de banho separada, se disponível. Use uma máscara de pano caso precise de estar perto de outras pessoas ou animais ou fora de casa.



- Veja a secção **COVID-19 e Animais caso tenha questões sobre os animais de estimação:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
- Orientações adicionais encontram-se disponíveis para aqueles que **vivem na mesma casa.** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) and **shared housing** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).

## Monitorize os seus sintomas.

- **Os sintomas da COVID-19 incluem febre, tosse e dificuldade em respirar mas podem igualmente revelar-se outros sintomas.**
- **Siga as instruções de cuidados do seu profissional de saúde e departamento de saúde local.** As suas autoridades de saúde locais dar-lhe-ão instruções para verificação dos seus sintomas e informação de notificação.



## Quando procurar assistência médica de emergência

Esteja atento a **sinais de emergência\*** para a COVID-19. Se alguém apresentar algum destes sinais, **procure assistência médica de emergência de imediato:**

- Dificuldade em respirar
- Dor ou pressão persistente no peito
- Nova confusão
- Lábios ou rosto azulados
- Incapacidade de acordar ou permanecer acordado

\*Esta lista não contém todos os sintomas possíveis. Contacte o seu profissional de saúde em relação a quaisquer outros sinais que sejam graves ou que o(a) preocupem.

**Ligue 911 ou ligue diretamente para o seu centro de saúde de emergência:** Notifique o operador que está a procurar assistência para alguém que tem ou pode ter COVID-19.

## Contacte antes de deslocar-se ao consultório do seu médico.

- **Contacte antes.** Muitas consultas médicas de cuidados de rotina estão a ser adiadas ou feitas por telefone ou telemedicina.
- **Se tiver uma consulta médica que não possa ser adiada, contacte o consultório do seu médico,** e informe que tem ou pode ter COVID-19.



## Se estiver doente, use uma máscara de pano a tapar o seu nariz e boca.

- **Deve usar uma máscara de pano a tapar o seu nariz e boca** caso tenha de estar próximo de outras pessoas ou animais, incluindo animais de estimação (mesmo em casa).
- Não tem de usar a máscara de pano se estiver sozinho(a). Se não conseguir usar uma máscara de pano (devido, por exemplo, a dificuldade em respirar), tape a boca de outra forma quando tossir ou espirrar. Tente manter uma distância de, pelo menos, 6 pés (2 metros) de qualquer pessoa. Isto irá ajudar a proteger as pessoas à sua volta.
- As máscaras não devem ser colocadas em crianças pequenas com menos de 2 anos, qualquer pessoa que tenha dificuldade em respirar ou qualquer outra pessoa que não consiga retirá-la sem ajuda.



**Nota:** Durante a pandemia da COVID-19, as máscaras cirúrgicas estão reservadas aos profissionais de saúde e às equipas de primeiros-socorros. Pode ter de fazer uma máscara para cobrir o seu rosto com um cachecol ou um lenço.



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

## Tape a boca quando tossir ou espirrar.

- **Cubra a sua boca e nariz** com um lenço de papel quando tossir ou espirrar.
- **Deite os lenços usados** num caixote de lixo com saco.
- **Lave as mãos imediatamente a seguir** com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos. Se não estiverem disponíveis água e sabão, limpe as mãos com um antisséptico de mãos à base de álcool que contenha, pelo menos, 60% de álcool.



## Lave as suas mãos com frequência.

- **Lave as mãos frequentemente** com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos. Isto é especialmente importante depois de se assoar, tossir ou espirrar; ir à casa de banho e antes de comer ou preparar refeições.
- **Use o antisséptico de mãos** se não estiverem disponíveis água e sabão. Use um antisséptico de mãos à base de álcool que contenha, pelo menos, 60% de álcool, cobrindo todas as superfícies das suas mãos e esfregando-as uma contra a outra até secarem.
- **Água e sabão são a melhor opção**, especialmente se as suas mãos estiverem visivelmente sujas.
- **Evite tocar nos olhos, nariz e boca** com as mãos sujas.



## Evite partilhar objetos pessoais.

- **Não partilhe** pratos, copos, taças, talheres, toalhas ou lençóis com outras pessoas em sua casa.
- **Lave bem estes objetos depois de os usar**, com água e sabão ou coloque-os na máquina de lavar louça.



## Limpe todas as superfícies “de grande contacto” todos os dias.

- **Limpe e desinfete** as superfícies de grande contacto no seu quarto e casa de banho “de doente”. Permita que outra pessoa limpe e desinfete superfícies em espaços comuns, mas não no seu quarto e casa de banho.
- **Se um cuidador ou outra pessoa tiver de limpar e desinfetar** o quarto ou casa de banho de uma pessoa doente, este deverá fazê-lo à medida da necessidade. O cuidador/outra pessoa deve usar uma máscara e aguardar o tempo que for possível após a pessoa doente ter utilizado a casa de banho.



As superfícies de grande contacto incluem telefones, comandos à distância, bancadas, mesas, maçanetas, louça sanitária, sanitas, teclados, tablets e mesas de cabeceira.

- **Limpe e desinfete áreas que possam ter sangue, fezes ou fluidos corporais.**
- **Use detergentes e desinfetantes domésticos.** Limpe a área ou objeto com água e sabão ou outro detergente caso apresente sujidade. Depois, use um desinfetante doméstico.
  - ~ Certifique-se de que segue as instruções no rótulo para uma utilização segura e eficaz do produto. Muitos produtos recomendam manter a superfície molhada durante alguns minutos para garantir que os germes são eliminados. Muitos recomendam também precauções como a utilização de luvas e garantir uma boa ventilação durante a utilização do produto.
  - ~ A maioria dos desinfetantes domésticos registados pela EPA deverá ser eficaz.

## Quando pode estar junto de outras pessoas após ter tido ou provavelmente ter tido COVID-19

Quando pode estar junto de outras pessoas (fim do isolamento em casa) depende de diferentes fatores para diferentes situações.



- Eu **acho ou sei que tive COVID-19, e tive sintomas**
  - ~ Pode estar junto de outras pessoas após
    - três dias sem febre
    - E**
    - melhoria dos sintomas
    - E**
    - Terem decorrido 10 dias após o aparecimento dos primeiros sintomas.
  - ~ Dependendo do conselho do seu prestador de cuidados de saúde e disponibilidade do teste, poderá fazer o teste para verificar se ainda tem COVID-19. Se fizer o teste, poderá estar junto de outras pessoas quando não tiver febre, os sintomas tenham melhorado e receber dois resultados de teste negativos, um a seguir ao outro, com um intervalo de, pelo menos, 24 horas.
- **Testei positivo para COVID-19, mas não tive qualquer sintoma**
  - ~ Se continuar sem qualquer sintoma, pode estar junto de outras pessoas após:
    - terem decorrido 10 dias após realização do teste
  - ~ Dependendo do conselho do seu prestador de cuidados de saúde e disponibilidade do teste, poderá fazer o teste para verificar se ainda tem COVID-19. Se fizer o teste, poderá estar junto de outras pessoas após receber dois resultados de teste negativos, um a seguir ao outro, com um intervalo de, pelo menos, 24 horas.
  - ~ Se desenvolver sintomas após um teste de resultado positivo, siga as orientações acima para “Eu acho ou sei que tive COVID e tive sintomas.”