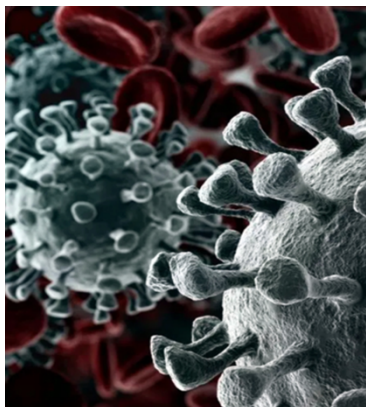


# COVID-19

## Informação para pessoas em isolamento profilático



**FIQUE EM CASA** Permaneça em casa. Não vá para o trabalho, escola ou espaços públicos. Não utilize transportes públicos ou táxi até ser informado de que pode fazê-lo. Se precisar de mantimentos ou medicamentos deve pedir ajuda, ou em alternativa fazer os pedidos por telefone ou *online*. Nas instruções de entrega indique que as embalagens devem ser deixadas do lado de fora da porta.

### **FAÇA A SUA PARTE, PONHA-SE À PARTE**

**EVITE CONTACTO COM OUTRAS PESSOAS DENTRO DE CASA** Deve ficar numa divisão arejada separada dos restantes conviventes, com a porta fechada. Não deve partilhar a cama com outra pessoa – se possível durma sozinho. Evite contacto com outras pessoas dentro de casa, dentro do possível. Tente manter uma distância de pelo menos 2 metros. Preferencialmente, use uma casa de banho individual, não partilhe artigos de higiene pessoal ou o sabonete. Utilize toalhas separadas de outros membros da família, tanto para secar-se após o banho como após higiene das mãos. Na impossibilidade de casa de banho individual, reforçar a limpeza desta após a sua utilização, com água e lixívia (1 medida de lixívia para 49 medidas de água). Evite utilizar a cozinha (ou outros espaços comuns) ao mesmo tempo que outras pessoas - sempre que possível as refeições devem ser feitas na divisão de isolamento. Evite a partilha de objetos dentro de casa. Evite o contacto com animais domésticos - caso o faça, lave as mãos antes e após o contacto.

**NÃO RECEBA VISITAS** Não receba visitas em sua casa ou na divisão de isolamento. Não convide nem permita visitas. Só quem vive em sua casa deve ser autorizado a ficar. Se for urgente falar com alguém que não seja membro da sua casa, faça-o por telefone.

**MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA E HIGIENE DAS MÃOS** Tussa ou espirre para um lenço de papel ou para a dobra do cotovelo, e não para as mãos. Use sempre lenços de papel de utilização única. Deite os lenços usados num caixote do lixo e lave as mãos de seguida. Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos e seque-as bem. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

**EVITE PARTILHAR OBJETOS DOMÉSTICOS** Evite a partilha de objetos dentro de casa. Não deve partilhar telemóveis, pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, roupas de cama ou outros objetos com outras pessoas em sua casa. Veja as instruções sobre como lavar a roupa e utensílios de cozinha na secção seguinte “Lavagem e limpeza dentro de casa”.

**LAVAGEM E LIMPEZA DENTRO DE CASA** Utensílios de cozinha devem ser lavados preferencialmente em máquina, a temperaturas altas. Se não for possível, lavar manualmente com água quente e detergente, e secar vigorosamente com um pano individual. Na impossibilidade de casa de banho individual, reforçar a limpeza desta após a sua utilização, com água e lixívia (1 medida de lixívia para 49 medidas de água). Na limpeza de superfícies que possam ser danificadas com lixívia, pode, em alternativa, utilizar álcool a 70°C. A roupa deve ser lavada a temperaturas altas, preferencialmente 60°C ou mais, caso a natureza do têxtil permita.

**VIGILÂNCIA DE SINTOMAS** Esteja atento ao seu estado de saúde. Meça e registre a sua temperatura de manhã e à noite. Registe também a ocorrência de outros sintomas, como por exemplo, tosse, febre, dificuldade respiratória, dores de garganta, dores de cabeça, dores musculares. Se desenvolver sintomas, ou se agravarem, informe o Delegado de Saúde no próximo contacto ou ligue para o SNS 24 (808 24 24 24).

**CUIDE DA SUA SAÚDE** Mantenha-se em contacto com amigos e família por telefone/*online*. Enquanto está em casa, tenha passatempos (por exemplo, ler livros, ver um filme). Se possível, faça exercício regular dentro de sua casa. Se tem sintomas, descansa bastante, beba água para se manter hidratado, e tome medicação para febre. Se desenvolver sintomas, ou se agravarem, informe o Delegado de Saúde no próximo contacto ou ligue para o SNS 24 (808 24 24 24). Em caso de emergência deve ligar para o 112.

Adaptado de: - Orientação n.º 010/2020 de 16/03/2020 da Direção-Geral da Saúde, Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de distanciamento individual; Isolamento; Quarentena.

- Organização Mundial da Saúde – Clinical guidance: Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected. 13/03/2020.

- Organização Mundial da Saúde – Clinical guidance: Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-19) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts. 04/02/2020.