

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO



PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens.



NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas a sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.



MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Se lhe foi recomendado, deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.



MONITORIZA SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes.

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

A equipa de saúde e o seu médico concordam que **deve ficar em casa, sendo contactado diariamente pela Autoridade de Saúde Local**. Caso necessite poderá também contactar a Unidade de Saúde Pública do ACES Lisboa Central (213 911 030) ou SNS 24 (808 24 24 24).

RECOMENDAÇÕES PARA ISOLAMENTO EM CASA

1 - PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos ou táxis, até que lhe seja dito que é seguro fazê-lo. Peça ajuda ou efetue pedidos por telefone se necessitar de mantimentos, compras ou medicamentos – *a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com estafeta.*

2 - MANTENHA-SE SEPARADO/A DE OUTRAS PESSOAS NA SUA CASA

Se estiver numa **habitação privada**, permaneça separado de outras pessoas em casa, numa sala ventilada, com janela para o exterior, com a porta fechada. Utilize uma casa de banho diferente dos restantes membros, assim como toalhas e outros utensílios de higiene. Tome banho no final das restantes pessoas.

Se estiver numa **habitação partilhada**, com espaços comuns, permaneça no seu quarto, com porta fechada, saindo apenas quando necessário e colocando uma máscara. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

3 - LIGUE ANTES DE VISITAR O SEU MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias ao seu médico assistente e **ligue previamente para os serviços de saúde**, averiguando alternativas.

4 - UTILIZE UMA MÁSCARA, SE RECOMENDADO

Utilize uma máscara quando estiver com outras pessoas e quando visitar um médico, **caso lhe tenha sido recomendado**. Caso não possa usar uma máscara, as pessoas com quem vive devem usar uma, quando estiverem na mesma divisão.

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

5 – LAVE AS MÃOS

Lave as mãos ou ajude a pessoa de quem está a cuidar a lavar as mãos. Isto deve ser feito **frequentemente e com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca.**

6 – PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA QUANDO TOSSE E ESPIRRA

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar. Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem. Cuidadores ou conviventes de pessoas com COVID-19 (ou aguardando resultado de teste) devem utilizar lenços descartáveis para limpar o muco expelido pelo espirro ou tosse.

7 – EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

Não partilhe pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa, quando os mesmos forem utilizados por si ou por uma pessoa com COVID-19 (ou aguardando resultado de teste). Após a utilização desses itens, **lave-os com água e sabão** ou na **máquina de lavar loiça**. Se estiver a aguardar resultado de análise para COVID-19, após utilização de roupa, lençóis e toalhas, estes devem ser colocadas num saco de plástico devidamente identificado, até saber o resultado de teste.

8 – MONITORIZAR OS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia. **Procure atendimento médico imediato se a doença estiver a piorar** (*exemplo: sentir dificuldade em respirar*). Informe a Autoridade de Saúde Local ou profissional de saúde de quem lhe tenha sido fornecido o contacto. Se for uma emergência e precisar de chamar uma ambulância, informe o operador da chamada da sua situação.

9 – NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

Apenas deve frequentar a sua casa quem viver na mesma. **Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento.** Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

10 – CUIDADO COM RESÍDUOS

Todos os resíduos que estiveram em contacto com a pessoa (*lenços e máscaras usados*) devem ser **colocados num saco de plástico devidamente amarrado**. Coloque este saco **dentro de um segundo saco, também amarrado**. Se aguarda resultado de teste, não descarte nem acumule resíduos até saber o resultado. Nessa altura será instruído/a sobre o que fazer com os resíduos.