

## O que devo fazer se ficar doente com COVID-19?

Siga os passos abaixo se estiver doente com COVID-19 ou se achar que pode estar infectado. Assegure-se de que cumpre estas recomendações para se proteger a si e à sua família e comunidade.

### 1. Fique em casa e saia apenas para receber cuidados de saúde.

- **Fique em casa:** as pessoas que têm sintomas moderados da COVID-19 conseguem recuperar em casa. Apenas saia de casa se tiver de receber cuidados de saúde. Não visite locais públicos.
- **Mantenha contacto com provedor de saúde:** se tiver possibilidade, ligue para o serviço de saúde (Alô Vida) antes de procurar os cuidados de saúde. Procure os cuidados de saúde se sentir que está a ficar pior ou se achar que é uma emergência.
- **Evite transportes públicos:** evite usar os transportes públicos para se deslocar para os serviços de saúde.
- **Use uma máscara:** se possível, use uma máscara para se deslocar aos serviços de saúde. Em casa, deverá usar uma máscara nos momentos em que tiver de contactar com os seus familiares.

### 2. Mantenha-se separado da sua família

- **Fique afastado:** tanto quanto possível, deve ficar num quarto separado dos membros da sua família. Se possível, use uma casa de banho separada. Estas acções fazem parte do isolamento domiciliar.
- **Mantenha distância de dois metros:** se tiver de estar em contacto com outra pessoa, assegure-se de que mantém uma distância de dois metros..
- **Limite contacto com animais:** Embora não haja ainda evidências sobre transmissão, as pessoas doentes devem evitar contacto próximo com animais de estimação ou domésticos.

### 3. Use uma máscara se estiver doente

- **Se está doente:** deve usar uma máscara quando estiver ao lado de outras pessoas em sua casa ou quando tiver de procurar os serviços de saúde. Isto inclui a viagem de chapa/carro de e para os serviços de saúde e o período em que estiver na Unidade Sanitária.
- **Se está a cuidar de pessoas doentes:** deve usar uma máscara quando entrar no quarto ou área onde está o doente. Não são recomendadas visitas de pessoas além das que estão a ajudar o doente.

### 4. Cubra a boca e o nariz

- **Cubra:** cubra o nariz e a boca com um lenço de papel quando espirrar ou tossir. Se não tiver um lenço, cubra a boca e o nariz com o braço em forma de "V". Depois de tossir ou espirrar, lave as mãos com água e sabão pelo menos durante 40 segundos. Se água e sabão não estiverem disponíveis, limpe as mãos com uma solução à base de álcool a 70%.
- **Descarte:** deite imediatamente ao lixo os lenços de papel depois de espirrar ou tossir.

### 5. Lave as mãos com regularidade

- **Água e sabão:** lave as suas mãos com água e sabão ou cinza durante pelo menos 40 segundos, antes de comer ou preparar os alimentos, depois de ter limpo o nariz ou boca após ter espirrado ou tossido, depois de usar a casa de banho, depois de cuidar de alguém doente e ao chegar a casa.
- **Soluções à base de álcool:** se água e sabão não estiverem disponíveis, limpe as mãos com solução à base de álcool a 70%.

## O que devo fazer se ficar doente com COVID-19?

### 6. Evite partilhar comida e objectos

- **Partilha:** não partilhe comida, utensílios como pratos, copos, talheres, toalhas de banho, lençóis e objectos pessoais como celulares.
- **Lavagem de utensílios:** depois de usados por uma pessoa doente, os utensílios devem ser lavados com água e sabão, e de preferência com água quente.

### 7. Limpe superfícies que podem ter germes

- **Limpeza:** limpe todos os dias as superfícies e objecto com os quais esteve em contacto na sua casa, como, por exemplo, celulares, comando da televisão, teclados de computador, balcões ou mesas de refeição, puxadores das portas, sanita, lavatório, mesas de cabeceira.
- **Limpeza por cuidadores:** os cuidadores dos doentes podem fazer a limpeza das áreas e objectos com os quais estes estiveram em contacto. No entanto, para além das máscaras devem procurar usar luvas e ter atenção para evitar tocar no nariz, boca e olhos durante a limpeza.
- **Utensílios de limpeza:** água, sabão, javel ou outro detergente doméstico podem ser usados na limpeza. assegure-se de que cumpre com as indicações de uso indicadas no frasco do detergente.

### 8. Fim do período de isolamento domiciliário

A decisão de parar com o isolamento deve ser tomada considerando as recomendações do seu provedor de saúde ou das autoridades de saúde. Para que seja dado como curado, um paciente terá de fazer dois testes de detecção da COVID-19 em 24 horas, devendo ambos ter um resultado negativo.

Assegure-se de que cumpre estas recomendações para se proteger a si e à sua família e comunidade.

Parceiros do Ministério da Saúde na resposta à COVID-19:

