

# NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

## DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

As pessoas a quem tenha sido indicado isolamento pelo profissional de saúde, devem ficar em casa. Esta medida de afastamento social **pretende evitar a transmissão da doença**. Saiba quais os cuidados a ter, se estiver em isolamento.

## 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 acabar o período de isolamento.** Deve pedir ajuda ou efetuar pedidos por telefone se necessitar de compras ou medicamentos – *a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com o estafeta*. Se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha.

### 2 – MANTENHA-SE SEPARADO/A DE OUTRAS PESSOAS EM CASA

Se não viver sozinho, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa. Tenha um quarto e, se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido e tome banho em último lugar. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

### 3 – MONITORIZAR OS SEUS SINTOMAS

**Registe a sua temperatura** corporal duas vezes por dia e vigie outros sintomas como tosse ou dificuldade respiratória. Se sentir que os sintomas estão a agravar deve contactar o profissional de saúde que o acompanha. Em **situações de urgência** ligue 112 ou SNS24 – 808 24 24 24 e informe da sua situação de isolamento.

### 4 – UTILIZE UMA MÁSCARA, APENAS SE RECOMENDADO

Deve utilizar máscara quando estiver com outras pessoas. Caso não possa usar máscara, devem ser as pessoas com quem vive a colocá-la, quando estiverem na mesma divisão.

# NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

## DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

### 5 – PROTEJA-SE

Lave as mãos **frequentemente com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, secando-as bem. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.**

### 6 – PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

Quando tossir ou espirrar, **tape a boca e o nariz com um lenço descartável**. Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida.

### 7 – EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

**Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens** com pessoas que vivam na sua casa. Após a sua utilização, **lave-os com água e detergente** ou **na máquina de lavar** a temperaturas elevadas (acima de 60°C).

### 8 – CUIDADO COM OS RESÍDUOS

Os resíduos produzidos durante a isolamento devem ser colocados num caixote do lixo de abertura não manual com saco plástico. Só deve encher o saco de plástico até 2/3 da sua capacidade, fechando-o bem. Coloque-o de seguida dentro de outro saco bem fechado e deposite-o num contentor, **NUNCA num ecoponto**.

### 9 – NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

**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 – SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

O combate à transmissão do vírus requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por **todos**.