

DEZ COISAS QUE PODE FAZER PARA GERIR OS SEUS SINTOMAS DE COVID-19 EM CASA | COVID-19 |

Se tiver suspeita ou confirmação de COVID-19:

- 1. Fique em casa** exceto para obter cuidados médicos.



- 6. Tape a sua boca e o seu nariz** com um lenço ou use a parte interna do cotovelo.



- 2. Acompanhe os seus sintomas** atentamente. Se os seus sintomas se agravarem, contacte imediatamente o seu profissional de saúde.



- 7. Lave frequentemente as suas mãos** com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou use um antisséptico à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.



- 3. Descanse e mantenha-se hidratado(a).**



- 8.** Tanto quanto possível, **mantenha-se** numa divisão específica e **distante de outras pessoas** em sua casa. Também deve usar uma casa de banho separada, se disponível. Caso tenha necessidade de estar próximo(a) outras pessoas ou fora de casa, use uma máscara.



- 4.** Se tiver uma consulta médica, **contacte o profissional de saúde** com antecedência e informe que tem ou pode ter COVID-19.



- 9. Evite partilhar objetos pessoais** com outras pessoas no seu agregado familiar, como pratos, toalhas e lençóis.



- 5.** Em caso de emergências médicas, contacte o 911 e **informe a equipa de emergência** que tem ou pode ter COVID-19.



- 10. Limpe todas as superfícies** que são tocadas com frequência, como bancadas, mesas e maçanetas. Use sprays ou toalhetas de limpeza doméstica de acordo com as instruções no rótulo.



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