

Orientação para famílias numerosas ou extensas que vivem na mesma casa

Todos estão em risco de contrair doença por coronavírus 2019 (COVID-19) em caso de exposição ao vírus. Adultos mais velhos e pessoas de qualquer idade que tenham condição clínica subjacente grave estão em risco acrescido de doença grave por COVID-19. Para mais informações sobre quem está em risco acrescido de doença grave por COVID-19 consulte http://bit.ly/covid19_increasedrisk.

Se você ou alguém no seu agregado familiar tem risco acrescido de doença grave por COVID-19, então, todos os membros da família devem agir como estando também em risco acrescido. Isto pode ser difícil caso o espaço para famílias numerosas ou extensas que vivam juntas seja limitado. Embora evitar o contacto próximo com outras pessoas e isolar alguém doente pode parecer algo solitário, estas ações são necessárias para reduzir a transmissão da COVID-19 e proteger-se a si mesmo e ao seu agregado familiar.

Este documento explica o modo como:

- [Proteger os seus familiares quando sai de casa](#)
- [Proteger os seus familiares com risco acrescido de doença grave](#)
- [Manter as crianças saudáveis](#)
- [Isolar um familiar doente](#)
- [Cuidar de um familiar doente](#)
- [Fornecer alimentos a alguém que está doente](#)
- [Fazer quarenta quando exposto a alguém que está doente](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

cdc.gov/coronavirus

Como proteger os seus familiares e outras pessoas quando sai de casa

Se você ou alguém no seu agregado familiar está em risco acrescido de doença grave por COVID-19, então, todos os membros da família devem agir como estando em risco acrescido. Escolha um ou dois familiares que não estejam em risco acrescido de contraírem doença grave por COVID-19 para realizarem as tarefas diárias necessárias. Considere as seguintes medidas de prevenção adicionais, tais como, utilizar uma máscara, manter o distanciamento social, lavar as mãos com frequência e aumentar a ventilação, quando estiver em casa próximo de membros do agregado familiar com risco acrescido de doença grave por COVID-19. **A seguir, encontra algumas sugestões para esses membros do agregado familiar quando saem de casa para realizar as tarefas diárias:**

- 1. Leve consigo os seguintes artigos quando sair de casa:** uma máscara, lenço e desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool.
- 2. Cubra a boca e o nariz com uma máscara quando estiver próximo de pessoas que não vivem em sua casa.** As máscaras devem ser lavadas quando ficarem sujas ou pelo menos diariamente. É importante remover sempre as máscaras de forma correta e lavar as mãos após manusear ou tocar numa máscara utilizada. Saiba mais sobre a utilização de máscaras em https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Mantenha o distanciamento social.** Mantenha-se a pelo menos 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço) de outras pessoas.
- 4. Lave as mãos frequentemente com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos.** Se não existir sabão e água disponíveis, **utilize um desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool.** Lembre-se sempre de lavar as mãos imediatamente após regressar a casa. Saiba mais sobre a lavagem das mãos em https://bit.ly/covid19_washhands.
- 5. Evite tocar em superfícies que são frequentemente tocadas em zonas públicas, como botões de elevador e corrimãos.** Evite tocar no rosto (olhos, nariz, boca) ou na máscara até poder lavar as mãos ou utilizar desinfetante para as mãos.
- 6. Se utilizar transportes públicos, siga as seguintes sugestões:**
 - » Use uma máscara.
 - » Mantenha pelo menos 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço) de distância de outros passageiros, quando possível.
 - » Evite, tanto quanto possível, tocar em superfícies frequentemente tocadas como corrimãos.
 - » Lave as mãos com sabão e água ou use desinfetante de mãos contendo pelo menos 60% de álcool assim que possível depois de sair dos transportes públicos.
- 7. Não ande de carro com membros de agregados familiares diferentes. Se tiver de andar de carro com outras pessoas, siga as seguintes sugestões:**
 - » Use uma máscara.
 - » Abra as janelas ou utilize a ventilação do carro para deixar entrar ar fresco.
 - » Evite, tanto quanto possível, tocar nas superfícies.
 - » Limite o número de passageiros no veículo e estes devem ficar o mais afastados possível.
 - » Lave as mãos com sabão e água ou use desinfetante de mãos contendo pelo menos 60% de álcool depois de sair do veículo.



Pode encontrar mais informações sobre reduzir o risco ao realizar tarefas essenciais em http://bit.ly/covid19_errands.

Como proteger familiares com risco acrescido de doença grave por COVID-19

Se alguém no seu agregado familiar é um adulto com mais idade ou tem determinadas condições clínicas subjacentes, então, todos os familiares devem agir como se estivessem em risco acrescido de doença grave por COVID-19.

Descubra mais informações sobre quem está em risco acrescido de doença grave por COVID-19 em http://bit.ly/covid19_increasedrisk. **Siga as sugestões a seguir para proteger os seus familiares:**

- 1. Fique em casa tanto quanto possível.**
- 2. Mantenha o distanciamento social.** Mantenha pelo menos 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço) de distância das outras pessoas.
- 3. Lave frequentemente as mãos, com sabão e água durante pelo menos 20 segundos,** especialmente depois de ter estado num local público ou depois de se assoar, tossir ou espirrar. Se não estiverem disponíveis água e sabão, utilize um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.
- 4. Não toque nos olhos, nariz, boca ou máscara com as mãos sujas.** Desinfete as mãos imediatamente após tocar no rosto (olhos, nariz, boca) ou máscara com água e sabão ou desinfetante para as mãos.
- 5. Quando tossir ou espirrar, tape a boca e nariz com um lenço ou use a parte interna do cotovelo. Deite os lenços no lixo e lave imediatamente as mãos.**
- 6. Limpe superfícies frequentemente tocadas e quaisquer artigos partilhados entre utilizações,** como mesas, maçanetas, interruptores, bancadas, cabos, secretárias, sanitas, torneiras e lavatórios, com água e detergente. Em seguida, utilize um detergente doméstico para desinfetar (matar germes) as superfícies. Utilize luvas, se possível, ao limpar e desinfetar com um detergente ou desinfetante doméstico comercialmente disponível ou caseiro. Siga as indicações para utilização no rótulo do detergente ou desinfetante. Pode encontrar mais sobre limpeza e desinfeção aqui: http://bit.ly/covid19_clean.
- 7. Certifique-se de que a casa é bem arejada.** Abra uma janela e ligue uma ventoinha para fazer circular o ar fresco se for algo seguro e prático de fazer.
- 8. Evite dar abraços, beijos ou partilhar alimentos ou bebidas com pessoas com risco acrescido de doença grave no seu agregado familiar.**
- 9. Não receba visitas a menos que precisem de estar em sua casa (por ex., enfermeiro de saúde ao domicílio).** Se tiver visitas, antes que entrem em sua casa, confirme se você e outras pessoas em casa não têm sintomas de COVID-19 e peça às visitas para fazer o mesmo. Informe as visitas caso você ou alguém em sua casa tenha estado exposto à COVID-19 ou tenha estado doente com COVID-19. Não permita que visitas doentes ou que tenham estado expostas entrem em sua casa. Lembre-se, mantenha-se a 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço) de distância, utilize uma máscara e peça às visitas para usarem uma máscara antes de entrarem em casa. Saiba mais em http://bit.ly/covid19_visitors.
- 10. Evite que familiares com risco acrescido cuidem de outras pessoas em suas casas.** Se pessoas com risco acrescido tiverem de ser cuidadoras, quem recebe cuidados deve ficar em casa tanto quanto possível para proteger os respetivos familiares com risco acrescido de doença grave por COVID-19.

Pode encontrar mais informações em http://bit.ly/covid19_highrisk.



Como manter as crianças saudáveis

As crianças e outras pessoas podem transmitir o vírus mesmo que não tenham sintomas. Embora a maioria das crianças não pareça ter risco acrescido de doença grave por COVID-19, algumas crianças têm doença grave, especialmente bebês e crianças com condições subjacentes. **Para ajudar a proteger as crianças e mantê-las saudáveis durante a pandemia de COVID-19, siga estas sugestões:**

11. Ensine as crianças a protegerem-se a elas e aos outros. As crianças e outras pessoas podem transmitir o vírus mesmo que não tenham sintomas. Ensine e reforce todos os dias ações preventivas junto das crianças, como cobrir a boca e o nariz com um lenço quando tossirem ou espirram, deitar sempre fora os lenços num caixote do lixo com saco e desinfetar as mãos imediatamente.



12. As crianças com 2 anos ou mais devem cobrir a boca e o nariz com uma máscara quando estiverem perto de pessoas que não vivam na sua casa.



13. Ensine as crianças a lavar as mãos com frequência e durante pelo menos 20 segundos de cada vez. Explique que lavar as mãos pode mantê-las saudáveis e evita que o vírus contague outras pessoas. Lembre as crianças para que lavem as mãos após se assoarem, tossirem ou espirrarem, depois de irem à casa de banho, depois de terem estado no exterior e antes e após comerem.



» Se não estiverem disponíveis água e sabão, utilize desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool e esfregue as mãos até estarem secas. As crianças mais jovens devem ser supervisionadas para garantir que utilizam o desinfetante de forma segura.

14. Tente evitar que as suas crianças brinquem com crianças de outros agregados familiares. Se crianças de agregados familiares brincarem juntas, encoraje as brincadeiras no exterior e lembre-lhes que utilizem máscara e se mantenham a pelo menos 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço) de distância umas das outras. As crianças devem evitar partilhar brinquedos.



» Lembre as crianças que lavem as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos após brincarem com crianças de outros agregados familiares. Se não estiverem disponíveis água e sabão, utilize um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.



15. Ajude as crianças a manterem-se em contacto com os amigos através de videochamada ou telefonemas e cartas.

16. Ajude as crianças a lidar com o stress. Esteja atento a sinais de stress ou alterações no comportamento. Responda a perguntas e partilhe factos sobre a COVID-19 de uma forma que a sua criança consiga entender. Tranquilize a criança de que está segura e diga-lhe que não faz mal sentir-se chateada. Pode encontrar mais sugestões para falar com crianças sobre a COVID-19 em http://bit.ly/covid19_talktochild.



Pode encontrar mais informações em http://bit.ly/covid19_children.

Como isolar um familiar doente

Se um familiar estiver doente com COVID-19, pode ser difícil evitar o contacto próximo com essa pessoa quando o espaço é limitado. O **isolamento** é utilizado para separar pessoas doentes com COVID-19 de pessoas que não estão infetadas. **Ao isolar um familiar doente, siga estas sugestões:**

- 1. Mantenha o máximo de espaço possível, mantenha 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço) de distância, entre a pessoa doente e outras pessoas, incluindo animais de estimação.** Separe as pessoas com risco acrescido de doença grave de pessoas que estejam doentes.
- 2. Incentive o familiar doente a utilizar máscara quando estiver próximo do cuidador ou de outras pessoas no mesmo agregado familiar.** Não coloque a máscara a crianças com menos de 2 anos, qualquer pessoa que tenha dificuldade em respirar ou qualquer outra pessoa que não consiga retirá-la sem ajuda. Aprenda mais sobre as máscaras em https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Lembre a quem está doente para cobrir a boca e o nariz quando tossirem ou espirrarem e que evitem tocar nos olhos, nariz, boca e na máscara.**
- 4. Todos os familiares devem lavar as mãos com água e sabão frequentemente** ou utilizar um desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool e evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- 5. Tenha apenas uma pessoa no agregado familiar a cuidar da pessoa que está doente.** Este cuidador deve ser alguém que não esteja em risco acrescido de doença grave.
 - » Minimize o contacto com outras pessoas no agregado familiar, especialmente pessoas que estejam em risco acrescido de doença grave.
 - » Tenha um cuidador para a pessoa que está doente e um cuidador diferente para outros membros do agregado familiar que precisem de ajuda na limpeza, banho ou outras tarefas diárias.
 - » O cuidador deve utilizar máscara ao cuidar da pessoa que está doente e se tiver de interagir ou prestar cuidados a outros familiares do agregado familiar com condições subjacentes.
- 6. Evite partilhar artigos pessoais como telefones, pratos, chávenas, utensílios, toalhas, roupa de cama ou brinquedos com a pessoa que está doente.**



7. Limpe e desinfete todos os locais da casa onde esteve a pessoa que está doente, bem como a roupa de cama e vestuário. Saiba mais em https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.

8. Se partilha um quarto com alguém que está doente:

- » Certifique-se de que a divisão é bem arejada. Abra uma janela e ligue uma ventoinha para fazer circular o ar fresco se for algo seguro e prático de fazer.
- » Coloque camas com pelo menos 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço) de distância. Se não for possível, coloque uma das camas virada ao contrário, com a cabeça para os pés.
- » Coloque uma divisória em redor da cama da pessoa que está doente. Por exemplo, pode utilizar uma cortina de duche, uma tela de divisão de espaço, poster em cartão grande, colcha ou uma manta grande.
- » Lave e seque a roupa de cama após uma pessoa doente a ter utilizado. Utilize luvas descartáveis enquanto manuseia roupa suja para lavar.



9. Se partilha uma casa de banho com alguém que está doente, peça-lhe que limpe e desinfete a casa de banho após a utilização. Se não for possível, o cuidador deve utilizar uma máscara e luvas descartáveis e aguardar enquanto for prático após a pessoa que está doente ter utilizado a casa de banho antes de efetuar a limpeza. Se possível, a pessoa que está doente deve utilizar máscara durante a utilização da casa de banho. Certifique-se de que a casa de banho é bem arejada. Abra uma janela e ligue uma ventoinha para fazer circular o ar fresco se for algo seguro e prático de fazer.

10. Não receba visitas a menos que precisem de estar em sua casa (por ex., um enfermeiro). Informe as visitas que alguém em sua casa está doente com COVID-19. Se as visitas tiverem de entrar, devem utilizar máscara e manter-se o mais afastadas possível da pessoa que está doente, pelo menos 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço).



11. A pessoa que está doente deve permanecer em isolamento até cumprir os critérios para terminar o isolamento em casa.

Saiba mais em http://bit.ly/covid19_endisolation.

Como cuidar de um familiar doente

A maioria das pessoas que contrai a COVID-19 tem apenas doença ligeira e deverá ficar em casa a recuperar. **Se estiver a cuidar de alguém que esteja doente em casa, siga estas sugestões:**



1. **Certifique-se de que a pessoa com COVID-19 faz o seguinte:**

- » Bebe líquidos suficientes para se manter hidratada.
- » Descansa em casa.
- » Utiliza medicamentos não sujeitos a receita médica para ajudar nos sintomas (depois de falar com o respetivo médico por telefone).
- » Lava as mãos frequentemente com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos. Se não estiverem disponíveis água e sabão, utilize um desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool.
- » Para a maioria das pessoas, os sintomas duram alguns dias e melhoram após uma semana.



2. **Limite tanto quanto possível o contacto com a pessoa que está doente.** Peça à pessoa que está doente para utilizar uma máscara, se possível, antes de cuidar dela. O cuidador também deve utilizar máscara enquanto presta cuidados à pessoa que está doente, pois pode fornecer alguma proteção.



3. **Os cuidadores devem ficar sob quarentena.** Os cuidadores devem ficar sob quarentena após cuidarem de alguém doente. Aprenda quando e como fazer quarentena em http://bit.ly/covid19_quarantine.

4. **Limpe superfícies, maçanetas e outras superfícies em que tocamos frequentemente com sabão e água. Em seguida, utilize um detergente doméstico para desinfetar (matar germes) estas superfícies diariamente.**

Descubra uma lista de detergentes e desinfetantes domésticos que são eficazes contra o vírus que causa COVID-19 aqui: http://bit.ly/covid19_disinfectants.

- » Abra uma janela e ligue uma ventoinha enquanto estiver a utilizar produtos de limpeza para fazer circular o ar fresco se for algo seguro e prático de fazer.
- » Se possível, ter um caixote do lixo com saco para a pessoa que está doente. Colocar luvas descartáveis e outros artigos contaminados num caixote do lixo com saco. Lave as mãos após manusear o lixo.
- » Lave e seque a roupa de cama após uma pessoa doente a ter utilizado. Utilize luvas descartáveis enquanto manuseia roupa suja para lavar.



Pode encontrar mais sobre limpeza e desinfecção aqui: http://bit.ly/covid19_clean.

5. Tenha o número de telefone do médico à mão e contacte-o caso a pessoa com COVID-19 piore ou se tiver perguntas ou receios sobre a pessoa de quem está a cuidar. Se não for fluente em inglês, peça um intérprete ou peça a um familiar para ajudar. Se a pessoa com COVID-19 precisar de ir ao médico, telefone antes de ir e peça à pessoa que está doente para utilizar uma máscara.



6. Esteja atento a sinais de emergência* para a COVID-19. Se alguém apresentar algum destes sinais, procure assistência médica de emergência de imediato:

- » Dificuldade em respirar
- » Dor ou pressão persistente no peito
- » Nova confusão
- » Incapacidade de acordar ou permanecer acordado
- » Pele, lábios ou unhas pálidos, cinzentos ou azulados, dependendo do tom da pele

* Esta lista não contém todos os sintomas possíveis. Contacte o seu médico em relação a quaisquer outros sintomas que sejam graves ou que o/a preocupem.

7. Ligue para o 911 para emergências médicas. Informe o funcionário da linha 911 que a pessoa tem ou acha que tem COVID-19. Se não for fluente em inglês, peça um intérprete ou peça a um familiar para ajudar.



8. Peça ajuda a um amigo ou vizinho para lhe levar compras ou medicamentos, se possível. Ou confirme as opções de entrega disponíveis na sua zona.



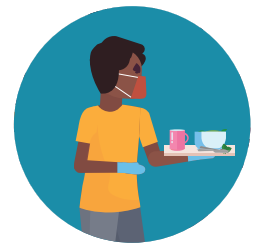
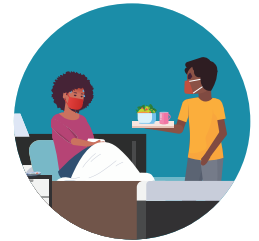
Pode encontrar mais informações sobre cuidar de alguém doente em http://bit.ly/covid19_care4sick.

Como fornecer alimentos a alguém que está doente

Se possível, faça um prato para a pessoa doente do agregado familiar comer num espaço separado. Se não for possível a pessoa doente comer num espaço separado, esta deve manter-se o mais afastada possível, pelo menos 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço), dos outros familiares durante as refeições ou deve comer numa altura diferente do resto da família. **Siga também estas sugestões:**



- 1. Não ajude a preparar ou a servir as refeições se estiver doente.**
- 2. Peça a todas as pessoas do seu agregado familiar que lavem as mãos durante pelo menos 20 segundos com água e sabão e após prepararem alimentos ou após comerem.**
- 3. Utilize utensílios limpos para servir os alimentos.** Uma pessoa deve servir os alimentos ao resto da família ou cada pessoa deve servir-se utilizando utensílios limpos para evitar manusearem os mesmos utensílios.
- 4. Não coma do mesmo prato nem utilize os mesmos utensílios que qualquer outra pessoa no agregado familiar.**
- 5. O cuidador deve utilizar uma máscara para levar alimentos à pessoa doente e lavar os pratos e utensílios da pessoa doente.** Esta pessoa deve ser alguém que não esteja em risco acrescido de doença grave.
- 6. Utilize luvas para manusear os pratos, copos e utensílios utilizados ou sujos da pessoa doente, se possível.** Além disso, lave tudo com água quente com detergente ou na máquina de lavar loiça.
 - » Se a pessoa doente deixar comida no prato para mais tarde, armazene os alimentos num recipiente separado e identifique-os como sendo da pessoa doente, para que outras pessoas saibam que não devem comer.
- 7. Lave as mãos durante pelo menos 20 segundos com água e sabão após manusear pratos e utensílios e após remover as luvas.**



Como fazer quarentena quando exposto a alguém que está doente

A **quarentena** é utilizada para separar das outras pessoas alguém que possa ter estado exposto à COVID-19 para ajudar a prevenir a transmissão da doença. **Se você ou alguém no seu agregado familiar teve contacto próximo com alguém com COVID-19, siga estas sugestões:**



1. Fique em casa e monitorize a sua saúde.

- » Fique em casa e faça [quarentena](#) após o último contacto com a pessoa que tem COVID-19.
- » Esteja atento a febre (100,4 °F ou mais), tosse, falta de ar, nova perda de paladar ou olfato, ou [outros sintomas](#) de COVID-19.
- » Se possível, mantenha-se afastado de outros, incluindo [animais de estimação](#), especialmente pessoas com [risco acrescido](#) de doença grave por COVID-19. Embora isto possa ser solitário, fazer quarentena é necessário para reduzir a transmissão da COVID-19 e proteger-se a si e ao seu agregado familiar. Contacte o departamento de saúde local ou o seu prestador de cuidados de saúde para opções de alojamento alternativas, caso sinta que não poderá fazer a quarentena em casa.



2. Tape a boca quando tossir ou espirrar; lave frequentemente as mãos; e não toque nos olhos, nariz, boca ou na máscara. Lave as mãos após tocar nos olhos, nariz, boca ou na máscara.

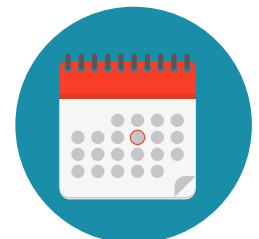


3. Se alguém no seu agregado familiar estiver doente com COVID-19 e puder ficar em isolamento num quarto separado, você e outras pessoas no agregado familiar em contacto próximo com essa pessoa doente devem fazer quarentena (fazer separação da pessoa doente) e ficar em casa durante um período após o membro do seu agregado familiar com COVID-19 iniciar o isolamento.



4. Sempre que um novo familiar do seu agregado familiar adoecer com COVID-19 e tiver tido contacto próximo, terá de reiniciar a quarentena.

5. Se estiver a cuidar de um familiar que está doente com COVID-19 ou se não for possível ficar separado da pessoa que está doente, deve fazer quarentena enquanto cuida da pessoa que tem COVID-19 e durante um período de tempo após o seu familiar com COVID-19 terminar o isolamento.



Aprenda como fazer quarentena: http://bit.ly/covid19_quarantine. Consulte o website do departamento de saúde local para informação sobre opções na sua zona para encurtar possivelmente o seu período de quarentena.

Pode encontrar mais informações sobre quando uma pessoa com COVID-19 pode terminar o isolamento e estar próximo de outros em http://bit.ly/covid19_endisolation.

6. Limite as visitas apenas a quem tem um motivo para ir a sua casa (por ex., um enfermeiro de saúde ao domicílio). Informe as visitas que alguém em sua casa está doente com COVID-19 e que outras estão em quarentena. Se for necessário que as visitas entrem, devem utilizar máscara e manter-se o mais afastadas possível, **a pelo menos 2 metros ou 6 pés (cerca de 2 comprimentos de braço) de distância, da pessoa doente e de quem está em quarentena.**



7. Peça ajuda a um amigo ou vizinho para lhe levar compras e medicamentos, se possível. Confirme com a mercearia do seu bairro se fazem entregas.

Pode encontrar mais informações sobre quando e como fazer quarentena em http://bit.ly/covid19_quarantine.