

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

Se existir uma determinação de isolamento profilático pela Autoridade de Saúde, deve ficar em casa com restrição social, sendo contactado diariamente pela Autoridade de Saúde Local.

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 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 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 por último.

Se estiver numa **residência partilhada**, com espaços comuns deve permanecer 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 – CONTACTE A AUTORIDADE DE SAÚDE

Caso desenvolva sintomas, ou se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha e siga as indicações que lhe forem dadas.

4 – UTILIZE UMA MÁSCARA, APENAS SE RECOMENDADO

Deve utilizar 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 quando estiverem na mesma divisão.

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

5 – LAVE AS MÃOS REGULARMENTE

Lave as mãos e/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 com as mãos.**

6 – PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

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-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida. Não use as mãos.

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 utilização desses itens, **lave-os com água e sabão** ou **máquina de lavar loiça** a temperaturas elevadas (70-90°C).

8 – MONITORIZA OS SEUS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia. **Ligue à Autoridade de Saúde se desenvolver sintomas.**

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 – 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.**