

Coronavírus 2019 (COVID-19)

Guia de Autoisolamento

Se apresentar sintomas do COVID-19 ou se esteve exposto ao COVID-19, terá obrigatoriamente que se isolar das outras pessoas. Se se começar a sentir pior, contacte o seu prestador de cuidados de saúde ou o *Telehealth (1-866-797-0000)*.

Fique em casa

- Não utilize os transportes públicos, táxis ou boleias.
- Não vá trabalhar, não vá à escola nem a nenhum lugar público.



Evite o contacto com outras pessoas

- Não receba visitas que não sejam essenciais (p. ex.: prestadores de cuidados)
- Mantenha-se afastado de pessoas idosas ou com doenças crónicas (p. ex.: diabetes, problemas pulmonares e insuficiência imunitária).
- Sempre que possível, mantenha-se sozinho numa divisão da casa afastado dos outros, e, se tiver, utilize uma casa de banho separada.
- Certifique-se que os quartos partilhados são bem arejados (p. ex.: mantendo as janelas abertas).
- Se não for possível tomar estas precauções, mantenha-se sempre a uma distância de dois metros das outras pessoas.



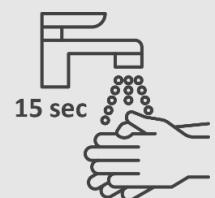
Mantenha a distância

- Se estiver numa sala com outras pessoas, mantenha uma distância de pelo menos dois metros e use máscara ou viseira que cubra o nariz e a boca.
- Se não puder usar máscara, as outras pessoas que estiverem na mesma sala devem usar máscara.



Lave as mãos

- Lave as mãos com frequência com água e sabão.
- Seque as mãos com uma toalha de papel ou com uma toalha de pano que mais ninguém use.
- Use desinfetante para as mãos se não as puder lavar com água e sabão.



Cubra a tosse e os espirros

- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel sempre que tossir ou espirrar.
- Tussa ou espirre para o cotovelo e nunca para a mão.
- Atire com os lenços de papel para um caixote do lixo forrado e em seguida lave as mãos.
- Forrar o caixote do lixo com um saco de plástico torna o esvaziar do lixo mais seguro.
- Limpe as mãos depois de esvaziar o lixo.



Use uma máscara que cubra o nariz e a boca

- Use máscara se tiver que sair de casa para ir ao médico ou para fazer o teste ao COVID-19.
- Use máscara se estiver a dois metros de outras pessoas ou vá para outra sala.
- Se não tiver máscara, mantenha uma distância de dois metros das outras pessoas e cubra a tosse e os espirros. Veja [distanciamento físico](#).



Que devo fazer se apresentar sintomas da doença?

- Preencha a [Autoavaliação COVID-19](#).
- Contacte o *Telehealth* (1-866-797-0000) ou o seu médico.
- Todos os que tiveram um contacto físico próximo consigo (p. ex.: em casa) nos dois dias anteriores ao aparecimento dos sintomas, ou depois dos sintomas terem começado, devem ficar em autoisolamento. Para mais informações sobre este assunto telefone ao seu [centro de saúde local](#).
- Isole-se durante 14 dias a partir do aparecimento dos sintomas.
- Depois do 14 dias pode interromper o isolamento se já não tiver febre e tiver registado uma melhoria dos sintomas, mas deve continuar a respeitar as [medidas de distanciamento físico](#).
- Se não melhorar depois de 14 dias telefone para o *Telehealth* ou contacte o seu médico.

Saiba mais sobre este vírus

O COVID-19 é um vírus novo. Espalha-se através de gotículas respiratórias provenientes de uma pessoa infetada que assim contagia todos aqueles com quem tenha contacto direto, como por exemplo, as pessoas que vivam na mesma casa ou a quem presta cuidados. Poderá também aceder a mais informação atualizada sobre o COVID-19, através da página de *Internet* do Ministério da Saúde do Ontário em: ontario.ca/coronavirus.

Para mais informações contacte: _____

As informações deste documento são atuais a partir do dia 31 de julho de 2020