



## Casos confirmados ou suspeitos da COVID-19

Caso você tenha tido um diagnóstico positivo para a COVID-19 ou tenha sido exposto a alguém infectado pela COVID-19, siga as medidas abaixo para impedir a transmissão da doença para as outras pessoas da sua casa e da sua comunidade.

### Quais são os sintomas da COVID-19?

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, tosse e falta de ar. Caso você tenha ficado próximo a alguém infectado pela COVID-19 e esteja sentindo febre, acompanhada por tosse ou falta de ar, pode ser que você tenha contraído a COVID-19. Fale com o profissional de saúde que o atende e verifique se você precisa fazer o teste. Se você testou positivo para o vírus que causa o COVID-19, mas não apresenta sintomas, você pode desenvolver sintomas e ainda pode espalhar a infecção mesmo sem sintomas. Para se manter saudável e impedir a transmissão da doença, siga as instruções abaixo.

- Permaneça em casa, a não ser para ir ao médico
  - Restrinja as suas atividades fora de casa, a não ser para ir ao médico. Não vá ao trabalho, à escola ou a áreas públicas. Evite o uso de transporte público, motorista de aplicativo ou táxis.
- Isole-se de outras pessoas e animais de estimação na sua casa.
  - Pessoas: O máximo possível, fique em um quarto específico e longe de outras pessoas na sua casa. Além disso, use um banheiro separado, se houver. Se precisar sair da sala, use uma máscara facial. Para obter mais informações sobre o isolamento em casa, acesse: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.
  - Animais: Enquanto estiver doente, restrinja o contato com animais de estimação e outros animais. Se possível, peça a outra pessoa que mora com você para cuidar dos seus animais de estimação enquanto você estiver doente. Caso não tenha outra alternativa, lave as suas mãos antes e depois de interagir com os animais de estimação e use uma máscara facial.
- Antes de ir ao médico, ligue para avisar
  - Caso precise ir ao médico, ligue antes e avise que você tem ou pode ter a COVID-19. Isso ajudará o consultório a tomar as medidas necessárias para impedir que outras pessoas sejam infectadas ou expostas ao vírus.
- Use uma máscara facial
  - Use uma máscara facial quando estiver perto de animais ou de outras pessoas (ex.: quando estiver na mesma sala ou veículo) e antes de entrar no consultório do profissional de saúde. Caso você não possa usar uma máscara facial, (porque tem problemas de respiração, por exemplo), as pessoas que vivem com você não podem ficar na mesma sala que você ou devem usar uma máscara facial quando entrarem na sala em que você está esteja ou não usando uma máscara.
- Cubra o rosto ao tossir ou espirrar
  - Cubra a sua boca e nariz com um lenço ao tossir ou espirrar. Jogue os lenços

- usados em uma lata de lixo forrada; lave as suas mãos com água e sabão imediatamente, por pelo menos 20 segundos, ou higienize as suas mãos com um produto à base de álcool que contenha ao menos 60% de álcool em sua composição, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até que fiquem secas. Caso as mãos estejam visivelmente sujas, use água e sabão.
- Evite compartilhar utensílios domésticos
    - Não compartilhe pratos, copos, xícaras, talheres, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas ou animais de estimação que moram com você. Após usar esses itens, eles devem ser lavados com cuidado com água e sabão.
  - Lave as mãos com frequência
    - Lave as suas mãos frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos. Caso não tenha água e sabão disponíveis, higienize as suas mãos com um produto à base de álcool que contenha ao menos 60% de álcool em sua composição, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até que fiquem secas. Caso as mãos estejam visivelmente sujas, use água e sabão. Evite tocar os olhos, o nariz e a boca antes de lavar as mãos.
  - Limpe todas as superfícies “muito usadas” todos os dias
    - As superfícies “muito usadas” são balcões, mesas, maçanetas, objetos de banheiros, vasos sanitários, telefones, teclados, tablets e mesas de cabeceira. Além disso, limpe todas as superfícies sujas com sangue, fezes ou fluidos corporais. Use um pano ou spray de limpeza doméstica, de acordo com as instruções de uso. As instruções de uso contêm informações para manipular o produto de limpeza com segurança, incluindo as precauções que você deve tomar ao aplicar o produto, como usar luvas e garantir que haja uma boa ventilação durante o uso do produto.
  - Monitore os seus sintomas
    - Procure ajuda médica imediatamente caso os seus sintomas piorem (ex.: falta de ar). Antes de procurar ajuda, ligue para o profissional de saúde que atende você e avise que você tem ou pode ter a COVID-19. Coloque uma máscara facial antes de entrar no local de atendimento. Isso ajudará o consultório a tomar as medidas necessárias para impedir que outras pessoas que estejam no local ou na sala de espera sejam infectadas ou expostas ao vírus.

Caso você tenha testado positivo para a COVID-19, permaneça em isolamento na sua casa até que não haja mais possibilidade de contágio para outras pessoas. O seu departamento de saúde pública local irá entrar em contato com você para falar sobre isso.

