

Medidas para ajudar a impedir a propagação do COVID-19 caso esteja doente

SEGUIR OS PASSOS ABAIXO: Se estiver com o COVID-19 ou achar que esteja, siga os passos abaixo para ajudar a proteger outras pessoas em sua casa e comunidade.

Fique em casa, exceto se precisar de assistência médica

- **Fique em casa:** Pessoas com sintomas leves do COVID-19 podem se recuperar em casa. Fique em casa, exceto se precisar de assistência médica. Não visite locais públicos.
- **Mantenha-se em contato com seu médico.** Ligue antes de procurar atendimento médico. Procure cuidado médico se sentir que piorou ou achar que é uma emergência.
- **Evite o transporte público:** Evite usar transporte público, compartilhar carona ou táxi.



Separe-se das outras pessoas em sua casa, isso chama isolamento doméstico

- **Fique longe das outras pessoas:** Deve ficar o máximo possível em um “quarto de doente” específico e longe das outras pessoas em sua casa. Use um banheiro separado, se disponível.
- **Limite o contato com animais de estimação:** Deve restringir o contato com animais de estimação e outros animais, da mesma forma que está fazendo com outras pessoas.
 - Embora não haja relatos de animais de estimação ou outros animais com COVID-19, é recomendável que as pessoas com o vírus limitem o contato com animais até que mais informações estejam disponíveis.
 - Quando possível, peça a outro membro da sua família para cuidar dos seus animais enquanto estiver com o COVID-19. Se precisar cuidar do seu animal de estimação ou ficar perto de animais enquanto estiver doente, lave as mãos antes e depois de interagir com eles. Veja COVID-19 e Animais para mais informações.



Ligue antes de se dirigir ao consultório do seu médico

- **Ligue com antecedência:** Se tiver uma consulta médica, ligue para o consultório ou o departamento de emergência e informe que você tem ou pode ter o COVID-19. Isto ajudará o pessoal do consultório a se protegerem e a protegerem os outros pacientes.



CS 316120-A 03/20/2020

Use máscara se estiver doente

- **Se estiver doente:** Deve usar uma máscara facial quando estiver perto de outras pessoas e antes de entrar no consultório médico.
- **Se estiver cuidando de outras pessoas:** Se a pessoa doente não puder usar uma máscara facial (por exemplo, devido a problemas respiratórios), as pessoas que moram com ela devem ficar em um cômodo diferente. Quando os cuidadores entram no quarto da pessoa doente, devem usar uma máscara facial. Não se recomenda visitantes, exceto os cuidadores.



Cubra tosses e espirros

- **Cobrir:** Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel ao tossir ou espirrar.
- **Descarte:** Jogue lenços descartáveis usados em um cesto de lixo forrado.
- **Lavar as mãos:** Lave imediatamente as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabão, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.



Lave as mãos frequentemente

- **Lavar as mãos:** Lave frequentemente as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Especialmente depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar; Depois de usar o banheiro e antes de comer ou preparar alimentos.
- **Desinfetante para as mãos:** Se não houver água e sabão, use um desinfetante para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até secarem.
- **Água e sabão:** A água e sabão são a melhor opção, especialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.
- **Evitar tocar:** Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



Evite compartilhar itens pessoais em casa

- **Não compartilhe:** Não compartilhe pratos, copos, xícaras, utensílios de cozinha, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas em casa.



cdc.gov/COVID19

- **Lavar bem após o uso:** Depois de usar esses itens, lave-os bem com água e sabão ou coloque em máquina de lavar louça.

Limpe superfícies de alto uso todos os dias

Limpe as superfícies de alto uso em sua área de isolamento (“quarto de doente” e banheiro) todos os dias; deixe os cuidadores limpar e desinfetar superfícies de alto uso em outras áreas da casa.



- **Limpar e desinfetar:** Limpe regularmente as superfícies de alto uso no “quarto de doente” e no banheiro. Deixe alguém limpar e desinfetar superfícies nas áreas comuns, mas não no seu quarto e banheiro.
 - Se um cuidador ou outra pessoa precisar limpar e desinfetar o quarto ou o banheiro de uma pessoa doente, deve fazê-lo somente quando necessário. O cuidador / outra pessoa deve usar máscara e esperar o maior tempo possível após a pessoa doente ter usado o banheiro.
- As superfícies de alto uso incluem telefones, controles remotos, balcões, mesas, maçanetas, utensílios de banheiro, vaso sanitário, teclados, tablets e mesas de cabeceira.
- **Limpe e desinfete as áreas que possam ter sangue, fezes ou fluidos corporais.**
- **Produtos de limpeza e desinfetantes para uso doméstico:** Limpe a área ou o item com água e sabão ou outro detergente, se estiver sujo. Em seguida, use um desinfetante doméstico.
 - Certifique-se de seguir as instruções na etiqueta para garantir o uso seguro e eficaz do produto. Muitos produtos recomendam manter a superfície molhada por vários minutos para garantir que os germes sejam eliminados. Muitos também recomendam precauções como usar luvas e garantir uma boa ventilação durante o uso do produto.
 - A maioria dos desinfetantes domésticos registrados na EPA devem ser eficazes.

Monitore os sintomas

- **Procure atendimento médico, mas ligue primeiro:** Procure atendimento médico imediato se a doença estiver piorando (por exemplo, se estiver tendo dificuldade para respirar).
 - **Ligue para o médico antes de ir ao consultório:** Antes de ir ao consultório médico ou à sala de emergência, ligue com antecedência e informe os sintomas. Eles lhe dirão o que fazer.
- **Use máscara:** Se possível, coloque uma máscara antes de entrar no prédio. Se não conseguir colocar uma máscara, tente manter uma distância segura das outras pessoas (pelo menos 1,5 metros). Isso ajudará a proteger as pessoas no consultório ou na sala de espera.
- **Siga as instruções de cuidados do médico e do órgão de saúde local:** As autoridades de saúde locais instruirão sobre como verificar seus sintomas e relatar as informações.



Se desenvolver sinais de alerta de emergência para o COVID-19, procure **atendimento médico imediato**.

Os sinais de alerta de emergência incluem*:

- Dificuldade para respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão persistente no peito
- Nova confusão ou incapacidade de despertar
- Lábios ou rosto azulados

*Esta não é uma lista completa. Consulte o médico se apresentar quaisquer outros sintomas graves ou preocupantes.

Ligue para o 911 se tiver uma emergência médica: Se tiver uma emergência médica e precisar ligar para o 911, notifique o operador que você tem ou acha que pode ter o COVID-19. Se possível, coloque uma máscara antes da chegada do pessoal médico.

Como parar de fazer o isolamento doméstico

- Pessoas **com COVID-19 que ficaram em casa (isolados em casa)** podem parar o isolamento doméstico nas seguintes condições:
 - **Se você não for fazer um teste** para determinar se ainda está contagioso, pode sair de casa depois de confirmar que:
 - Você não teve febre por pelo menos 72 horas (ou seja, três dias inteiros sem febre e sem usar medicamentos que reduzem a febre) E
 - Os outros sintomas melhoraram (por exemplo, quando a tosse ou falta de ar melhorar) E
 - Quando pelo menos 7 dias se passaram desde que os sintomas surgiram pela primeira vez
 - **Se for testado** para determinar se ainda está contagioso, você pode sair de casa nas seguintes condições:
 - Você não está mais com febre (sem medicamentos que reduzem a febre) E
 - Os outros sintomas melhoraram (por exemplo, quando a tosse ou falta de ar melhorar) E
 - Recebeu dois testes negativos seguidos, separados por 24 horas. O médico seguirá as diretrizes do CDC.



Em todos os casos, siga as orientações do seu médico e do órgão de saúde local. A decisão de parar o isolamento em casa deve ser tomada juntamente com seu médico e órgãos de saúde estaduais e locais. As decisões locais dependem das circunstâncias locais.

Para mais informações, clique [aqui](#).

Informações adicionais para profissionais de saúde: [Interim Healthcare Infection Prevention e Control Recommendations for Persons Under Investigation for 2019 Novel Coronavirus](#).