

# Informações sobre o coronavírus (COVID-19)

Obrigado por nos telefonar a respeito dos seus sintomas. Com base no que nos disse, você pode estar com o coronavírus (COVID-19). Mesmo que só se sinta um pouco doente, o vírus pode ser transmitido de você para outras pessoas ao seu redor e deixá-las extremamente doentes. Por favor, leia as informações abaixo para saber mais sobre como cuidar de si mesmo e como evitar infectar outras pessoas.

## Como cuidar de si mesmo:

Não há um tratamento específico para o coronavírus no momento. Assim como acontece com qualquer outra doença, as melhores coisas que você pode fazer são repousar e beber líquidos suficientes. Se tiver febre ou dor, tome Tylenol (acetaminofeno) primeiro. Você também poderá tomar AINEs (ibuprofeno, naproxeno ou outros anti-inflamatórios não esteroides), se o Tylenol não fizer efeito e não houver nenhuma outra razão por que você não possa tomar AINEs.

*Se em algum momento você começar a sentir-se pior, especialmente se começar a ter dificuldade para respirar ou sentir dor ou pressão no peito, ligue para 617-665-1977 ou para a sua clínica de cuidados primários. Se tiver sintomas graves, ligue para o 911 imediatamente.*

## Como você pode estar com o coronavírus, é importante ficar em casa e seguir as instruções abaixo:

- **Fique em casa.** Você não deve sair de casa, exceto para buscar assistência médica. Você não deve ir ao trabalho ou à escola. Você deve evitar lugares públicos e lojas e não deve usar nenhum tipo de transporte público. Não receba nenhuma visita, a menos que seja absolutamente necessário.
- **Para buscar assistência médica.** Se tiver dúvidas ou preocupações, ligue para a clínica. Se achar que precisa de atendimento, ligue para a clínica e informe que você está em autoisolamento devido ao coronavírus. Em caso de emergência, ligue para o 911.
- **Fique em segurança.** Fique sozinho em um dos cômodos da casa, de preferência com a janela aberta. Use um banheiro separado, se possível. Lave as mãos frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos. Evite tocar o rosto, a boca, os olhos e o nariz, e procure tossir ou espirrar em um lenço de papel.
- **Mantenha as coisas limpas.** Não compartilhe objetos pessoais (como escovas), utensílios da cozinha (pratos, copos, talheres) ou roupas de cama e banho com outros moradores da casa. Limpe todos os dias as superfícies que você usa com mais frequência, como maçanetas, telefones, luminárias, interruptores e acessórios do banheiro, como torneiras.

- **Outras necessidades:** durante esse período, algumas pessoas estão com dificuldades para garantir que têm alimentos e medicamentos suficientes em casa ou estão com problemas para pagar o aluguel ou outras questões financeiras. Se precisar de assistência, ligue para o consultório do seu prestador de cuidados primários.

## Será seguro você se aproximar de outras pessoas quando:

- tiver passado pelo menos 72 horas desde que você teve febre (febre é uma temperatura de 38 °C ou 100,4 °F ou mais), **E**
- os seus sintomas respiratórios (tosse, falta de ar) tiverem melhorado, **E**
- tiver passado pelo menos 10 dias desde o início dos seus sintomas.

## Cuide dos seus contatos próximos:

Os outros moradores da sua residência e qualquer outra pessoa com quem você passou 10 minutos ou mais a 2 metros (6 pés) de distância são considerados contatos próximos. Eles correm o risco de infecção por terem tido contato próximo com você. Você pode ajudá-los a ficar em segurança ao seguir as instruções acima. Os outros moradores da sua residência e quaisquer outros contatos próximos devem seguir as recomendações abaixo:

- **Ficar em casa.** Seus contatos próximos devem ficar em casa por 14 dias. Isso significa que eles também não devem ir ao trabalho ou à escola.
- **Para buscar assistência médica:** se um morador da sua residência ou outro contato próximo começar a se sentir doente, deverá telefonar para o médico de cuidados primários dele.

Mesmo depois que você estiver se sentindo melhor, deverá continuar limitando suas saídas até as autoridades de saúde comunicarem que é seguro parar o isolamento.

Estamos disponíveis para ajudar a mantê-lo saudável e seguro. Em caso de quaisquer outras dúvidas sobre a sua saúde, ligue para o seu consultório de cuidados primários.

*Com votos de muita saúde a você e seus entes queridos, atentamente,*

A equipe da CHA