

Quando está doente

Versão acessível: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



Para evitar a propagação da COVID-19

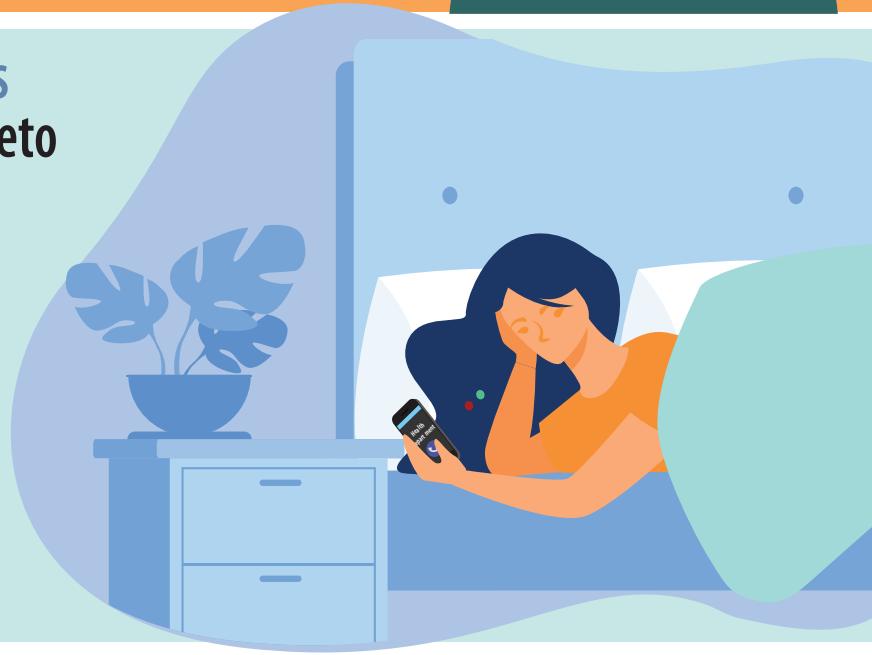
- Use uma máscara.
- Mantenha-se a, pelo menos, 2 metros de distância de outras pessoas.
- Lave as mãos com frequência.
- Tape a boca quando tossir ou espirrar.
- Limpe todas as superfícies de grande contacto todos os dias.



Se estiver doente, siga estes passos

Fique em casa se estiver doente, exceto para obter cuidados médicos

- Use uma máscara.
- Mantenha-se a, pelo menos, 2 metros de distância de outras pessoas.
- Lave as mãos com frequência.
- Tape a boca quando tossir ou espirrar.
- Limpe todas as superfícies de grande contacto todos os dias.



Isole-se de outras pessoas e de animais de estimação em sua casa

- Fique numa divisão específica o máximo possível.
- Fique longe de outras pessoas e de animais de estimação em sua casa.
- Se possível, use uma casa de banho separada.
- Caso precise de estar perto de outras pessoas ou animais, dentro ou fora de casa, use uma máscara.



Quando está doente



Não partilhe objetos pessoais domésticos

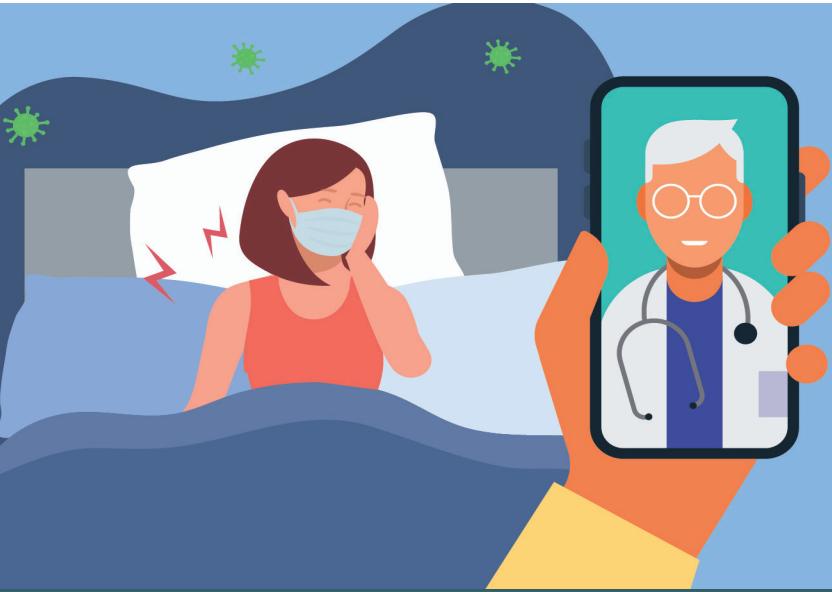
Não partilhe pratos, copos, chávenas, talheres, toalhas ou lençóis com outras pessoas em sua casa.



Monitorize os seus sintomas

Os sintomas da COVID-19 incluem febre, tosse, ou falta de ar e outros.

Siga as instruções do seu médico e do serviço de saúde local.



Quando procurar assistência médica de emergência

Se alguém estiver a ter

- Dificuldade em respirar.
- Dor ou pressão persistente no peito.
- Incapacidade de acordar ou permanecer acordado(a).
- Pele, lábios ou unhas pálidos, cinzentos ou azulados, dependendo do tom da pele.

Procure imediatamente cuidados médicos de emergência. Ligue 911 ou ligue diretamente para o seu centro de saúde de emergência.

Notifique o operador de que está a procurar assistência para alguém que tem ou pode ter COVID-19.