

B E M - V I N D O

Informação sobre COVID-19



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

Bem-vindo!

Este pacote serve para o ajudar a si e à sua família a manterem-se saudáveis durante a pandemia de COVID-19 após a vossa chegada aos Estados Unidos da América. Conserve este pacote consigo, uma vez que contem informações importantes para si e para a sua família sobre COVID-19.

COVID-19 é uma doença provocada por um vírus que é transmitido de pessoa para pessoa. Foram reportados casos e mortes de COVID-19 na maioria das comunidades dos Estados Unidos da América. Os governos estaduais e locais têm regras diferentes relativamente à COVID-19 e alguns poderão solicitar que os viajantes recentes fiquem em casa durante um período de tempo. O funcionário auxiliar da sua agência de realojamento pode ajudá-lo a encontrar as informações da sua nova comunidade sobre COVID-19, bem como informação sobre onde obter uma vacina de COVID-19.

Poderá apanhar COVID-19 durante as suas viagens. Poderá sentir-se bem e não ter quaisquer sintomas, mas poderá mesmo assim transmitir COVID-19 aos outros. Você e os seus colegas de viagem (incluindo crianças) poderão transmitir COVID-19 a outras pessoas, incluindo a sua família, amigos e a sua comunidade, durante 14 dias após a exposição ao vírus.

Tome estas precauções para se proteger a si e aos outros:



Fique o mais tempo possível em casa durante os primeiros 10 dias após chegada. Contacte o funcionário auxiliar da sua agência de realojamento para informação sobre requisitos específicos na sua área.



Cuide da sua saúde: Observe a existência de sintomas da COVID-19 e meça a sua temperatura se se sentir doente.



Evite rodear-se de pessoas com risco acrescido de doenças severas por COVID-19. Para saber quem tem risco acrescido, consulte "Indivíduos com risco acrescido de doenças severas" na sua língua. <https://bit.ly/nativelanguage>



Quando rodeado de outras pessoas, mantenha-se a, pelo menos, dois metros (seis pés) de pessoas não incluídas no seu núcleo familiar. É importante que o faça sempre, quer dentro como fora de portas.



Use uma máscara quando se encontrar fora da sua casa. A máscara deve cobrir completamente o seu nariz e boca e estar devidamente ajustada em ambos os lados do seu rosto.



Lave frequentemente as mãos ou use gel de mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.



Se ficar doente com sintomas da COVID-19, telefone antes de consultar um médico.



Contacte o funcionário auxiliar da sua agência de realojamento em caso de dúvidas.



Após a chegada, peça informações ao seu prestador de cuidados de saúde ou funcionário auxiliar da sua agência de realojamento sobre como obter uma vacina de COVID-19 se ainda não tiver sido vacinado(a). Quando tiver sido completamente vacinado, pode seguir as recomendações dos CDC (Centros para Controlo da Doença [Centers for Disease Control]) para pessoas completamente vacinadas. bit.ly/fullvaccination

ESTEJA ATENTO AOS SINTOMAS DA COVID-19, QUE PODEM INCLUIR:



Os sintomas podem variar de doença ligeira a severa e aparecer 2-14 dias depois ter sido exposto ao vírus que provoca a COVID-19. Esta lista não contém todos os sintomas possíveis. Contacte o seu médico em relação a quaisquer outros sintomas que sejam severos ou que o/a preocupem.



Cuide da sua saúde: observe a existência de sintomas da COVID-19 e meça a sua temperatura se se sentir doente. Se a temperatura for igual ou superior a 38°C/100.4°F (febre).

Com COVID-19, a febre pode ir e vir e algumas pessoas podem nem sequer ter febre. A febre é menos comum em indivíduos com condições médicas subjacentes, adultos mais velhos ou pessoas a tomar determinados medicamentos que reduzem a febre, tais como paracetamol ou ibuprofen.

***Procure imediatamente cuidados médicos se alguém apresentar sinais de alerta de emergência de COVID-19.**

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

Se ficar doente com febre, tosse ou outros sintomas de COVID-19:



Ficar em casa. Evite o contacto com os outros até que seja seguro para si terminar o isolamento domiciliário.



Poderá ter COVID-19; a maioria dos indivíduos com COVID-19 conseguem recuperar em casa sem cuidados médicos.



Telefone ao funcionário auxiliar da sua agência de reinstalação caso necessite de ajuda, tal como o auxílio de um intérprete para falar com um médico.



Mantenha-se em contacto com o seu médico. Se estiver preocupado com os seus sintomas, telefone ou envie uma mensagem de texto antes de se deslocar ao consultório médico ou às urgências. Conte-lhes das suas viagens recentes e sintomas.



Se tiver um sinal de aviso de emergência (incluindo dificuldades respiratórias), ligue para o 911 para obter cuidados médicos de emergência imediatos. Conte-lhes das suas viagens recentes e sintomas.



Se viver com outras pessoas, tome precauções adicionais para as proteger.

Descubra quando poderá rodear-se de outras pessoas após ter (provavelmente) tido COVID-19.

Saiba mais em <https://bit.ly/endhomeisolation>.

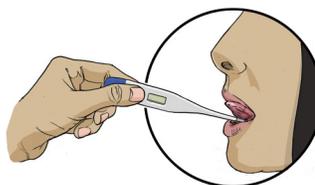
Para mais informações sobre a COVID-19 na sua língua, consulte <https://bit.ly/nativelanguage>.

1



Ligue o termómetro pressionando o botão perto do ecrã.

2



Segure a ponta do termómetro debaixo da língua até que emita um som. Não morda o termómetro.

3



Leia a sua temperatura no ecrã.

4



Registe a sua temperatura.

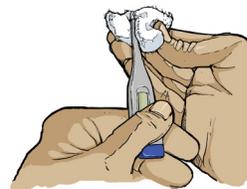
5



Note que: para uma criança com menos de quatro anos de idade, coloque o termómetro debaixo do braço da criança, no centro da axila.

Comunique ao profissional de saúde ou médico que está a medir a temperatura da criança desta forma.

6



Limpe o seu termómetro com sabão e água ou com uma toalhinha de álcool.

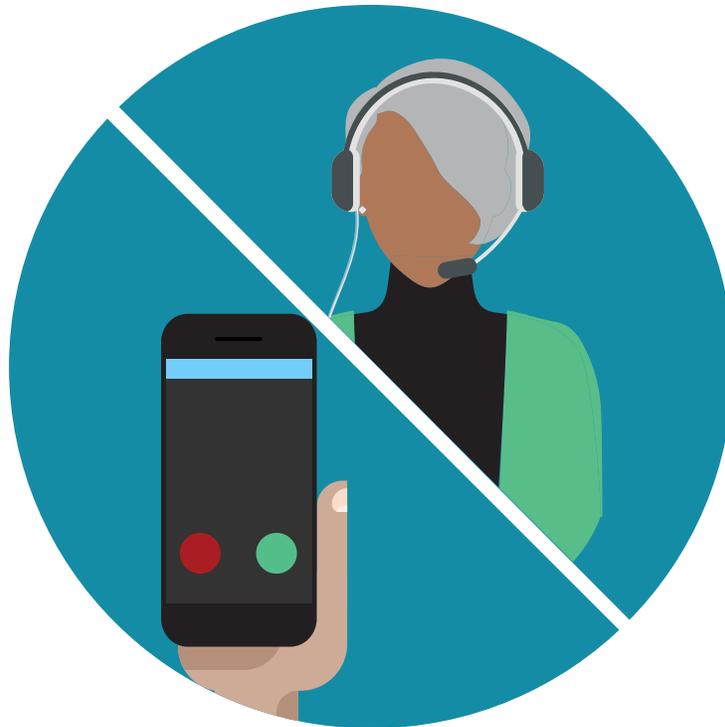
COMO OBTER AJUDA

Telefone ao funcionário auxiliar da sua agência de reinstalação se tiver perguntas ou necessitar de ajuda. Registe as suas informações de contacto abaixo.

Informações de contacto do funcionário auxiliar da agência de reinstalação

Nome:

Número de telefone:



Para mais informações sobre a COVID-19 na sua língua, consulte <https://bit.ly/nativelanguage>.

