

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

QUARENTENA OU ISOLAMENTO

A **QUARENTENA** E O **ISOLAMENTO** SÃO MEDIDAS DE **AFASTAMENTO SOCIAL** UTILIZADAS EM RESPOSTA A UMA EPIDEMIA E PRETENDEM PROTEGER A POPULAÇÃO PELA **QUEBRA DA CADEIA DE TRANSMISSÃO** ENTRE INDIVÍDUOS.

DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA OU ISOLAMENTO



PERMANEÇA EM CASA

NÃO SE DIRIJA AO TRABALHO, À ESCOLA OU A ESPAÇOS PÚBLICOS, NEM USE TRANSPORTES PÚBLICOS

Peça ajuda ou EFETUE PEDIDOS POR TELEFONE se necessitar de compras ou medicamentos – a entrega deve ser deixada no exterior de casa.



SEPARADO DE OUTROS

DEVE PERMANECER NUMA DIVISÃO PRÓPRIA E EVITAR CONTACTO COM OUTROS EM ESPAÇOS COMUNS

Se estiver numa residência partilhada, deve **PERMANECER NO SEU QUARTO**, com porta fechada, saindo apenas quando necessário e colocando uma máscara.



NÃO RECEBA VISITAS

NÃO CONVIDE PESSOAS A SUA CASA. CASO SEJA URGENTE FALAR COM ALGUÉM, FAÇA-O POR TELEFONE

Apenas deve frequentar a sua casa quem viver na mesma. **NÃO PERMITA QUE OUTRAS PESSOAS ENTREM EM SUA CASA** durante o período de isolamento.



NÃO PARTILHE ITENS

NÃO PARTILHE PRATOS, COPOS, UTENSÍLIOS DE COZINHA, TOALHAS, LENÇÓIS OU OUTROS ITENS

Se não tiver casa de banho separada, **NÃO PARTILHE ARTIGOS DE HIGIENE PESSOAL**. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido. A **ROUPA DE CAMA, ATOALHADOS E VESTUÁRIO**, DEVE SER LAVADA À TEMPERATURA MAIS ALTA QUE PUDER SUPORTAR (pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou entre 80-90°C durante 10 minutos).



LIGUE ANTES AO MÉDICO

EVITE DESLOCAÇÕES DESNECESSÁRIAS A SERVIÇOS DE SAÚDE E LIGUE ANTES PARA AVERIGUAR ALTERNATIVAS

Caso desenvolva sintomas, ou se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, **LIGUE SEMPRE PRIMEIRO AO PROFISSIONAL DE SAÚDE** que o acompanha e siga as indicações que lhe forem dadas.



MONITORIZAR SINTOMAS

MEÇA A SUA TEMPERATURA DIARIAMENTE (2 VEZES POR DIA) E LIGUE PARA A AUTORIDADE DE SAÚDE SE OS SINTOMAS SE AGRAVAREM

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

QUARENTENA OU ISOLAMENTO

DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA OU ISOLAMENTO



MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

SE LHE FOI RECOMENDADO, DEVE UTILIZAR UMA MÁSCARA QUANDO ESTIVER COM OUTRAS PESSOAS

Caso não possa usar uma máscara, as pessoas com quem vive devem usar quando estiverem na mesma divisão.



AO ESPIRRAR E TOSSIR

TAPE A BOCA E O NARIZ COM UM LENÇO DESCARTÁVEL QUANDO ESPIRRAR OU TOSSIR, DEITE O LENÇO NO LIXO E LAVE AS MÃOS

Se usar a parte interior do braço, lave-o de seguida. **NÃO USE AS MÃOS.**



LAVE AS MÃOS

LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE, COM ÁGUA E SABÃO DURANTE, PELO MENOS 20 SEGUNDOS. EVITE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA COM AS MÃOS SUJAS

PROCEDIMENTO CORRETO DE LAVAGEM DAS MÃOS



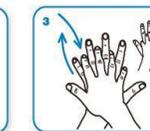
Mãos molhadas com água



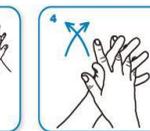
Coloque sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



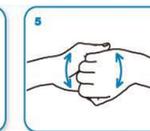
Esfregar as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Entre as palmas com os dedos entrelaçados



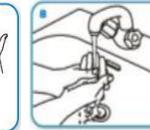
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



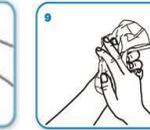
Esfregar o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



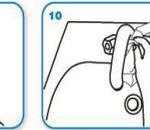
Esfregar rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



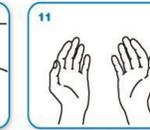
Passar as mãos por água



Secar as mãos com toalhetes de papel



Utilize o toalhete para fechar a torneira



As mãos estão limpas



CUIDADOS COM RESÍDUOS

COLOQUE OS RESÍDUOS PRODUZIDOS EM SACO PLÁSTICO FECHADO, DENTRO DE OUTRO SACO PLÁSTICO FECHADO.

Estes resíduos devem ser colocados no **contentor coletivo de resíduos indiferenciados**.



LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES

DEPENDENDO DO MATERIAL, PODE SER USADO LIXÍVIA DILUÍDA (1 MEDIDA DE LIXÍVIA EM 49 MEDIDAS DE ÁGUA), TOALHETES HUMEDECIDOS EM DESINFETANTE OU ÁLCOOL A 70°C.