

Se o resultado do seu teste à COVID-19 deu positivo:

- Permaneça isolado em casa ou em outro espaço residencial;
- Permaneça, sempre que possível, numa divisão (de uso exclusivo) e evite contactar com outras pessoas, nomeadamente os outros coabitantes nos espaços comuns da habitação. Areje as divisões da casa em períodos de menor frio;
- Se possível, durante o isolamento, utilize uma casa de banho de uso exclusivo;
- Monitorize os seus sinais e sintomas- avalie e registe a temperatura corporal 2 vezes por dia (manhã e noite) e esteja atento a outros sintomas –tosse, dor de cabeça, dores musculares, falta de ar, perda do paladar. Se sintomas agravarem contactar SNS24;
- Use máscara nos espaços comuns e mantenha a distância física (1-2 metros) com as outras pessoas;
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos no final. Cada um deve ter a sua própria toalha das mãos;
- Faça as suas refeições sozinho e preferencialmente na divisão da casa de uso exclusivo;
- Não partilhe a cama, lençóis, cobertores, toalhas ou outros objetos, com ninguém;
- Não partilhe objetos (pratos, talheres, copos, utensílios de cozinha) durante a preparação, confeção e o consumo de alimentos;
- Coloque os seus resíduos num saco de lixo individual e efetue o seu encerramento adequado. Este saco deve ser colocado num segundo saco que depois de bem fechado será colocado no contentor de lixo doméstico;
- Desinfete com frequência torneiras, interruptores e maçanetas das portas, especialmente se utilizar espaços comuns (casa de banho, cozinha, etc.), utilizando produtos desinfetantes de superfícies;
- Em caso de necessidade de contacto ou apoio de alguém que não coabita consigo, o mesmo deve ser feito por telefone;
- Não receba pessoas em casa (familiares, visitas, amigos ou fornecedores);
- Não saia do domicílio onde se encontra, para nenhuma atividade (trabalho, escola, em qualquer espaço público, supermercado ou outros locais);
- Se precisar de recorrer a um serviço de saúde deve planear as suas ações e contactar a sua unidade de saúde (médico assistente que o está a seguir), o centro de contacto do SNS24 (808 24 24 24) ou ligar o 112 (em caso de emergência).

Direção-Geral da Saúde, 11 de fevereiro de 2021