

Recomendações para utentes isolados devido a potencial exposição ao novo coronavírus

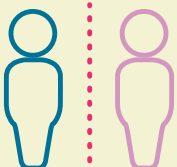
Ajude a proteger as outras pessoas contra infeções!

Mantenha-se em isolamento!



Fique em casa!

Não vá trabalhar, para a escola ou para outras áreas públicas.



Mantenha-se separado

dos conviventes de sua casa.



Não receba

visitas em sua casa.



Utilize instalações sanitárias só para si.

Se partilhar, deve limpá-las antes de serem usadas por outros.



Peça para lhe entregar

comida e medicação.



Evite contactos com animais de estimação.

Se inevitável, lave as mãos antes e após contacto.

Evite disseminar a infeção!



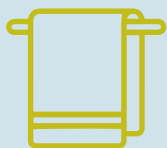
Utilize um lenço de papel quando tossir ou espirrar.



Rejeite o lenço para o lixo.



Lave as mãos com água e sabão.



Não partilhe utensílios domésticos, como roupa de cama, escova dos dentes, toalhas e louça.



Se houver instruções para tal, utilize uma máscara cirúrgica na proximidade de outras pessoas.

Lave as mãos com água e sabão:



Antes de cozinhar ou comer



Depois de usar as instalações sanitárias.

Cuide da sua saúde!

Para quem tem sintomas de infeção:



Descanse bastante, até se sentir melhor.

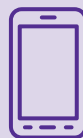


Beba água, para se manter hidratado.



Tome Paracetamol, para a febre ou dores, segundo orientação médica.

Para quem está em isolamento:



Mantenha-se em contacto com amigos e família por telefone/online.



Enquanto está em casa, tenha passatempos (por exemplo, ler livros).



Se possível, faça exercício regular dentro de sua casa.

Se desenvolver sintomas, como por exemplo febre (igual ou superior a 38°C) ou falta de ar, ligue para:

Linha SNS 24 (808 24 24 24)