

Você recebeu um teste positivo para COVID-19. Abaixo estão as instruções para cuidar de si mesmo(a) em casa.

### **Permaneça em casa exceto para obter cuidado médico**

- **Fique em casa.** A maioria das pessoas com COVID-19 apresenta uma doença leve e pode se recuperar em casa sem necessitar atenção médica. Não deixe sua casa, a não ser para obter cuidado médico. Não visite áreas públicas. Não vá trabalhar.
- **Cuide-se.** Descanse e mantenha-se hidratado(a). Tome medicamentos que podem ser comprados sem prescrição, como acetaminofen, para ajudar você a se sentir melhor.
- **Mantenha-se em contato com seu médico.** O CDC vai lhe comunicar quando você puder sair do isolamento. No entanto, ligue para nós se você se piorar, tiver dificuldade para respirar, ou qualquer outro [sinal de alerta de emergência](#), ou se você acha que é uma [emergência](#).
- **Evite transportes públicos,** pegar carona (compartilhar carro), ou táxis.

### **Mantenha-se afastado(a) de outras pessoas.**

**Permaneça, o máximo possível, num quarto específico** e afastado(a) de outras pessoas e animais de estimação em sua casa. Se possível, você deveria utilizar um banheiro separado. Se você precisar estar perto de outras pessoas ou animais, ou sair de casa, use um tecido para cobrir o rosto.

### **Monitore seus sintomas**

Meça sua temperatura todos os dias. Verifique se a temperatura está acima de 100°F. Ligue para nós no número 874-2141 se seus sintomas piorarem.

Ligue para 911 se apresentar os seguintes sintomas:

- Dificuldade para respirar
- Dor persistente ou sensação de aperto no peito
- Confusão que não estava presente anteriormente
- Incapaz de acordar ou permanecer acordado
- Coloração azulada nos lábios ou face

Certifique-se que o(a) atendente do 911 tenha conhecimento de que você teve um resultado de teste positivo para COVID-19.

## Se estiver doente, use uma cobertura de tecido sobre seu nariz e boca

- **Você deve usar uma [cobertura de tecido sobre o rosto](#), cobrindo seu nariz e boca** se você precisar estar perto de outras pessoas ou animais, incluindo animais de estimação (mesmo em casa)
- Você não precisa cobrir o rosto com tecido se estiver sozinho(a). Se você não puder colocar uma cobertura de tecido sobre o rosto (porque está com dificuldade para respirar, por exemplo), cubra de outra maneira quando tossir ou espirrar. Tente permanecer pelo menos a 6 pés de distância de outras pessoas. Isto vai ajudar a proteger as pessoas próximas de você.
- Coberturas faciais de pano não devem ser colocadas em crianças pequenas abaixo de 2 anos de idade, em qualquer pessoa que esteja com dificuldade para respirar, ou em qualquer indivíduo que não seja capaz de remover a cobertura sem auxílio de outras pessoas.

**Nota:** Durante a pandemia de COVID-19, máscaras faciais feitas para uso de profissionais da área médica estão reservadas para trabalhadores da área da saúde e alguns profissionais da linha de frente. Talvez você precise fazer uma cobertura de tecido para o rosto usando um lenço, cachecol, ou bandana.

## Cubra sua tosse e espirros

- **Cubra sua boca e nariz** com um lenço quando tossir ou espirrar.
- **Jogue fora lenços usados** numa lata de lixo forrada.
- **Lave suas mãos imediatamente** com água e sabão, por pelo menos 20 segundos. se água e sabão não estiverem disponíveis, use um higienizador para as mãos à base de álcool, com pelo menos 60% de álcool.

## Limpe suas mãos frequentemente

- **Lave suas mãos** frequentemente, com água e sabão, por pelo menos 20 segundos. Isto é especialmente importante após assoar o nariz, tossir ou espirrar; ir ao banheiro; e antes de comer ou preparar alimentos.
- **Use higienizador para as mãos** se água e sabão não estiverem disponíveis. Use um higienizador para as mãos à base de álcool, com pelo menos 60% de álcool, cobrindo toda a superfície das suas mãos e esfregando uma na outra até sentir que estão secas.
- **Água e sabão** são a melhor opção, principalmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.
- **Evite tocar** seus olhos, nariz e boca sem lavar as mãos.

## **Evite compartilhar objetos domésticos de uso pessoal**

- **Não compartilhe** pratos, copos, xícaras, talheres, toalhas ou roupa de cama com outras pessoas que moram com você.
- **Lave esses objetos cuidadosamente após utilizá-los**, com água e sabão, ou coloque-os na máquina de lavar louça.

## **Higienize todas as superfícies expostas a extenso contato todos os dias**

- **Limpe e desinfete** superfícies expostas a extenso contato no seu “quarto de doente” e banheiro. Deixe que outra pessoa limpe e desinfete as superfícies das áreas comuns, mas você deverá limpar seu quarto e banheiro, se possível.
- **Se o cuidador de outra pessoa precisar limpar e desinfetar** o quarto ou banheiro de alguém que esteja doente, esta pessoa deverá fazê-lo somente quando necessário. O cuidador/outra pessoa deverá usar uma máscara e luvas descartáveis antes de iniciar a limpeza (se possível). Ele(ela) deve esperar o maior tempo possível após a pessoa que está doente ter utilizado o banheiro, antes de entrar para limpar e usar o banheiro.

Superfícies expostas a extenso contato incluem telefones, controles remotos, balcões, mesas, maçanetas, louças do banheiro, vaso sanitário, teclados, “tablets”, e mesas de cabeceira

- **Limpe e desinfete áreas sujas com sangue, fezes ou outros fluidos corporais.**
- **Use produtos de limpeza e desinfetantes domésticos.** Limpe a área ou objeto com água e sabão ou outro detergente, se estiverem sujos. Depois disso, use um desinfetante para uso doméstico.

**Continue isolado(a), mesmo que esteja se sentindo melhor, até que seu provedor (ou o CDC - Centro de Controle de Doenças), tenha liberado você para sair do isolamento.**