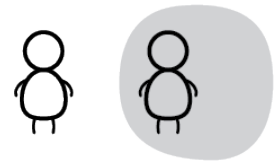


Como se auto-isolar para a COVID-19

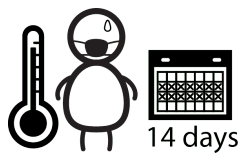


Você pode salvar vidas ficando em casa. Se estiver infectado com a COVID-19, pode infectar muitas pessoas. Incluindo familiares mais idosos e vizinhos.

20 seconds



Lave as mãos frequentemente. **Não** toque no seu rosto.



Vigie os seus **sintomas** durante **14 dias**.

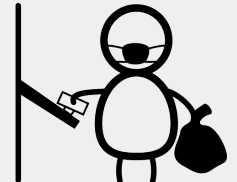


Lave e **desinfecte** a sua casa com frequência.

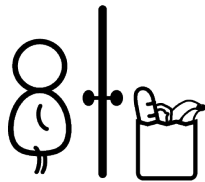
Mora num apartamento ou condomínio?



Use o **cotovelo** ou o **nó dos dedos** para premir os botões do elevador



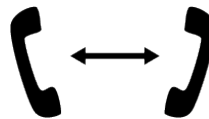
Use uma **toalha de papel** para abrir a tampa do lixo



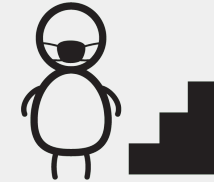
Use **serviços de entrega** para comida e mantimentos.



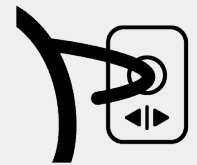
Trabalhe de casa, ou pare de trabalhar.



Mantenha-se em **contato** via **telefone** e **online**.



Suba pelas **escadas** quando possível

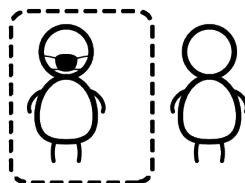


Prima abridores de portas automáticos com o **cotovelo** ou o **nó dos dedos**

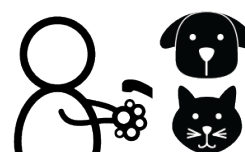
O que fazer se você vive com outras pessoas e está doente?



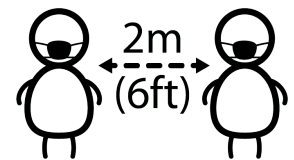
Use **copos e pratos separados**. Lave-os e desinfecte-os com frequência.



Mantenha-se em **áreas separadas**. Use uma **casa de banho separada** se possível.



Lave as mãos **antes e depois** de acariciar animais de estimação ou evite acariciá-los.



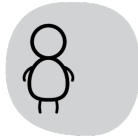
Mantenha-se **afastado 2 metros de distância** ou use uma **máscara**.

[Hospital/clinic Name Here]

O que fazer se suspeita estar infectado com a COVID-19

Não vá trabalhar.

Envie isto como o seu atestado de doença



Necessita de se auto-isolar por **14 dias mais 2 dias** sem sintomas

A maioria das pessoas sentem-se doentes (como a gripe) e recuperam bem. Apenas algumas pessoas ficam muito doentes. **Você pode salvar vidas ficando em casa.**

O que pode fazer para se sentir melhor



Beba líquidos



Para dores de garganta, coma **alimentos macios** (sopa / batidos)



Faça **6 inspirações longas, e profundas** algumas vezes ao dia



Se sentir congestionado **eleve a cabeça** ao dormir

Medicamentos que pode tomar com segurança

Acetaminophen (Tylenol):

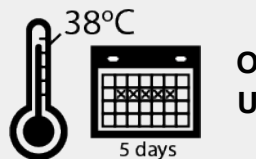
(Adultos) Cada 6 horas tomar dois comprimidos de 325 mg

OU

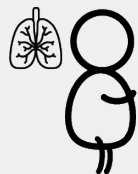
tomar dois comprimidos de 500 mg

Deve sentir-se melhor entre 7 a 14 dias

E se você se sentir pior?



Febre acima de **38°C (100.4°F)** por **5 dias**



Falta de ar, até ao caminhar



Sente-se doente demais para se **levantar** ou até para ver televisão



LIGUE

Telehealth

1-866-797-0000

Recursos Adicionais:

Public Health Ontario COVID-19

<https://bit.ly/covidphontario>