

Informasjon til deg som har fått beskjed om å holde deg hjemme

Språk: Portugisisk/ Português

Opprettet: 03/2020 Oppdatert:

Para todos os que foram instruídos a ficar em casa

O novo coronavírus está a atrair muita atenção. A maioria das pessoas que desenvolve doença por coronavírus (COVID-19) sofre apenas de sintomas ligeiros, mas algumas pessoas podem ficar muito doentes. Por esta razão, estamos a tentar atrasar a propagação da infeção em todo o país.

Vários médicos solicitaram a algumas pessoas que ficassem em casa. Qualquer pessoa diagnosticada com COVID-19 deve ser completamente isolada de outras pessoas através do denominado "isolamento doméstico". Qualquer pessoa que não tenha sido diagnosticada com COVID-19, mas possa ter sido exposta a uma infeção, deve ser colocada na denominada "quarentena doméstica".

O que significa "isolamento doméstico"?

Se o seu médico lhe disse que tem COVID-19 ou está a aguardar os resultados do teste, deve evitar qualquer contacto com outras pessoas para não propagar a infeção.

Isolamento doméstico significa que deve estar isolado de todos os outros, incluindo as pessoas com quem vive. Não deve sair de casa, deve permanecer no quarto sozinho, comer no quarto e não partilhar toalhas com mais ninguém.

Se o seu estado piorar, entre em contacto com o seu médico por telefone. O médico também pode decidir que precisa de estar isolado no hospital. O isolamento dura até o médico indicar que está livre de infeção ou até o resultado do teste mostrar que já não tem o COVID-19.

O que significa "quarentena doméstica"?

Se o seu médico lhe disse que não está doente, mas que foi exposto a uma infeção, deve entrar em quarentena. Deve ficar em casa, mas a quarentena doméstica não é tão rigorosa como o isolamento da casa.

Quarentena doméstica significa que deve reduzir ao máximo o contacto com outras pessoas, mas não precisa de ficar completamente isolado. Não deve ir à escola, trabalhar, fazer outras atividades ou viajar de transportes públicos (autocarro, elétrico, metro, comboio, avião ou ferry), mas pode fazer caminhadas sozinho.

Se começar a tossir, desenvolver uma infeção na garganta ou febre ou tiver dificuldade em respirar, entre em contacto com um médico por telefone. A quarentena doméstica dura 14 dias após a exposição a uma infeção.

Mantenha-se atualizado!

Informasjon til deg som har fått beskjed om å holde deg hjemme

Språk: Portugisisk/ Português

Opprettet: 03/2020 Oppdatert:

O governo pede a todos os que estão na Noruega que leiam as informações e os conselhos importantes sobre o coronavírus em www.fhi.no e em www.helsenorge.no. Estes conselhos são atualizados regularmente. As informações estão disponíveis em norueguês e português. Se achar difícil entender alguma coisa, peça ajuda a alguém que conhece.