

Pouca, muita ou total distância?

Ao mantermos distância, ajudamos a diminuir a propagação do coronavírus (COVID-19)

Para aqueles que são contactos próximos ou que foram viajar e terão de ficar em

QUARENTENA

- Não vá à escola nem ao trabalho.
- Não use transportes públicos.
- Evite visitas.
- Pode caminhar ao ar livre, mas mantenha 2 metros de distância das outras pessoas.
- Peça a alguém que faça as suas compras.
- Se isto não for possível, poderá realizar as compras absolutamente necessárias, mas mantenha distância e use máscara.
- Na sua casa, mantenha uma boa distância dos outros adultos e das crianças mais velhas.
- As pessoas com quem mora normalmente não estão de quarentena.
- Deve testar-se imediatamente e depois de 7 dias.
- Se apresentar sintomas de infeção respiratória, terá de isolar-se e fazer o teste.
- Em caso de teste positivo, terá de passar ao isolamento domiciliar.

Recomendações para todos

- Lembre-se de manter uma boa higiene das mãos e de seguir a etiqueta respiratória ao tossir.
- Pode interagir normalmente com o seu círculo mais próximo.
- Mantenha uma distância mínima de 1 metro de todas as pessoas que não sejam do seu círculo mais próximo.
- Se apresentar sintomas da COVID-19, terá de ficar em casa e fazer o teste.

Para aqueles com diagnóstico ou suspeita de COVID-19 e que estão a cumprir

ISOLAMENTO DOMICILIAR

- Fique em casa.
- Mantenha total distância das outras pessoas com quem vive.
- Se possível, use um quarto e uma casa de banho/banheiro só para si.
- Lave as superfícies com frequência.
- Peça ajuda para fazer as compras.
- Consulte o seu médico sobre como monitorizar o seu estado de saúde.
- As pessoas com quem vive terão de ficar em quarentena.