

# Manter pouca, muita ou total distância?

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

Para aqueles que são contactos próximos ou terão de fazer

## QUARENTENA após viagem

- Não vá à escola nem ao trabalho.
- Não use transportes públicos.
- Não visite outras pessoas nem receba visitas em casa.
- Pode caminhar ao ar livre, mas mantenha mais de 1 metro de distância dos outros.
- Pode fazer as compras absolutamente necessárias no supermercado ou na farmácia.
- As crianças podem interagir com as outras pessoas da casa normalmente, mas os adultos devem manter uma boa distância entre si.
- As pessoas com quem vive não estão em quarentena.
- Se tiver sintomas de infeção respiratória, deve isolar-se e ser testado.
- Se o teste for positivo, terá de passar ao isolamento domiciliar.

## Recomendações para todos

- Lembre-se de manter uma boa higiene das mãos e respeitar a etiqueta respiratória ao tossir.
- Pode interagir normalmente com a sua família e os seus amigos mais próximos.
- Mantenha maior distância de todos os que não sejam a sua família e os seus amigos mais próximos, no mínimo 1 metro.
- Se tiver sintomas de infeção respiratória, terá de ficar em casa.
- Se tiver sintomas de COVID-19 deverá ser testado.

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

## ISOLAMENTO DOMICILIAR

- Não saia de casa.
- Mantenha distância total dos outros da casa.
- Se possível, utilize um quarto e uma casa de banho só para si.
- Lave as superfícies com frequência.
- Alguém terá de ajudá-lo a fazer as compras.
- Consulte o seu médico sobre como monitorizar o seu estado de saúde.
- As pessoas com quem vive devem ficar em quarentena.