



## **COVID-19: Instruções relativas ao isolamento**

### **Que deve fazer, caso sofra de uma doença aguda que pode ser provocada pelo novo coronavírus**

#### **Em vigor a partir de 25.06.2020**

**Tem sintomas de uma infeção respiratória<sup>1</sup> aguda e/ou uma perda súbita do olfato e do paladar, que podem ser provocados pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). Terá de isolar-se de imediato em casa para não infetar outras pessoas e deverá fazer o teste de despiste do vírus.**

A duração do isolamento depende do resultado do teste (ver «Fim do isolamento domiciliário»). Se testar positivo, será também contactado pela autoridade cantonal competente que lhe dará informações e instruções adicionais.

Estas instruções mostram-lhe que medidas de precaução terá de adotar para prevenir a transmissão do vírus. Poderá encontrar toda a informação necessária sobre o novo coronavírus em [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (em Alemão, Francês, Italiano e Inglês).

Está também disponível um [vídeo explicativo](http://www.bag-coronavirus.ch) sobre o isolamento em [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).

Poderá obter uma folha informativa no seu idioma em <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads>.

#### **Vigie o seu estado de saúde**

- Ligue a um médico, caso esteja preocupado com o seu estado de saúde ou lhe surja algum dos seguintes sinais de alerta:
  - febre persistente durante vários dias
  - sensação de fraqueza persistente durante vários dias
  - falta de ar
  - pressão forte ou dores no peito
  - ocorrência recente de desorientação
  - lábios ou face azulados

#### **Se viver sozinho**

- Solicite a familiares, amigos ou a um serviço de entregas que lhe levem à porta os bens essenciais e outros produtos indispensáveis, como p. ex., medicamentos.

#### **Se coabitar com outras pessoas**

- Instale-se sozinho num quarto com a porta fechada e tome nele as refeições. Areje-o regularmente.
- Evite todas as visitas e contactos, e deixe o quarto apenas quando necessário.
- Mantenha a distância em relação às outras pessoas (no mínimo, 1,5 metros).
- Evite qualquer contacto com os seus animais de estimação.
- Utilize uma casa de banho própria. Se tal não for possível, limpe as instalações sanitárias comuns (chuveiro, sanita, lavatório) após cada utilização com um desinfetante disponível no mercado.

---

<sup>1</sup> p. ex., tosse, dores de garganta, falta de ar com ou sem febre, sensação febril, dores musculares

- Não partilhe com outras pessoas os seus utensílios domésticos como pratos, copos, chávenas ou artigos de cozinha. Depois de os usar, lave estes objetos na máquina de lavar loiça ou à mão, minuciosamente com água e detergente.
- Não partilhe toalhas ou roupa de cama com outras pessoas. Lave regularmente as suas roupas, roupa de cama e toalhas na máquina de lavar (o mesmo se aplica a todos os membros do agregado).
- Solicite a familiares, amigos ou a um serviço de entregas que lhe levem à porta os bens essenciais e outros produtos indispensáveis, como p. ex., medicamentos.

### **Lavagem das mãos<sup>2</sup>**

- É fundamental para si e para quem o rodeia que lavem as mãos regularmente com água e sabonete durante pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabonete disponíveis, higienize as mãos com um desinfetante próprio, esfregando-as com o líquido em toda a superfície até que sequem. Quando as mãos estiverem visivelmente sujas, tem de usar-se sobretudo água e sabonete.
- Lave as mãos em especial antes e depois de preparar refeições, antes e depois de comer, depois de utilizar a casa de banho e sempre que as mãos estejam visivelmente sujas.

### **Tape a boca quando tossir ou espirrar**

- Tape a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar.
- Os acessórios que usou para tapar a boca ou o nariz têm de ser descartados ou lavados.
- Deite fora os lenços de papel usados num caixote do lixo com saco de plástico, destinado a esse efeito no seu quarto.

### **Quando tiver de sair de casa** (para fazer um teste de despiste ou ir a uma consulta médica):

- **use uma máscara de higiene.** Caso não tenha nenhuma disponível, mantenha uma distância mínima de 1,5 metros em relação às outras pessoas.
- **evite os transportes públicos.** Se o seu estado de saúde o permitir, desloque-se no seu carro ou bicicleta, a pé ou de táxi.

### **Uso correto da máscara de higiene<sup>3</sup>**

- Lave as mãos com água e sabonete ou com um desinfetante antes de pôr a máscara.
- Posicione a máscara cuidadosamente, de forma que cubra a boca e o nariz, e aperte-a para que fique justa ao rosto.
- Não volte a tocar na máscara depois de a ter colocado. Lave sempre as mãos com água e sabonete ou com um desinfetante depois de tocar numa máscara de higiene usada, por exemplo, ao retirá-la.
- Uma máscara de higiene pode ser usada no máximo 4 horas.
- As máscaras de higiene descartáveis não podem ser reutilizadas.
- Deite fora as máscaras de higiene descartáveis depois de cada utilização, imediatamente após removê-las.

### **Respeite todas as medidas de precaução necessárias**

- Os resíduos contaminados com fluidos corporais (fezes, sangue, muco) têm de ser descartados num caixote do lixo com saco de plástico, destinado a esse efeito no seu quarto, antes de serem eliminados com outros resíduos.
- Limpe e desinfete diariamente as superfícies expostas ao toque, como mesas de cabeceira, estruturas de cama e outros móveis de quarto com um produto normal para desinfeção da casa.
- Limpe as superfícies de casa de banho e lavabo após cada utilização com um produto normal para desinfeção da casa.

<sup>2</sup> Vídeo sobre a forma correta de lavar as mãos: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

<sup>3</sup> Vídeo sobre «Como usar corretamente a máscara de higiene»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

### Conselhos para pais

- Se o seu filho estiver doente e ficar isolado, idealmente, só um dos progenitores deverá encarregar-se do seu cuidado. As medidas de isolamento num quarto e o uso de uma máscara têm de ser adaptados a cada caso individual, conforme a idade do filho.

### Contacto social durante o isolamento

- Mesmo que tenha agora de se isolar, tal não implica que tenha de interromper todo o contacto social: mantenha a comunicação com a família e amigos através do telefone, skype, etc. Fale da sua experiência e partilhe os seus pensamentos e sentimentos.
- Se tal não for suficiente para si, ou se não lhe for possível fazê-lo: ligue para o número 143 (Die Dargebotene Hand [A mão amiga]) para falar de quaisquer preocupações, medos ou problemas que possa ter. Do outro lado, terá sempre alguém com quem falar, 24 horas por dia e sem quaisquer custos.
- Poderá encontrar mais informações em linha em <http://www.dureschnufe.ch> / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch).

### Fim do isolamento domiciliário

- Fez o teste de despiste e o resultado foi positivo: a entidade cantonal competente irá contactá-lo para lhe dar informações adicionais. Regra geral, o isolamento domiciliário termina 48 horas após o desaparecimento dos sintomas e tendo passado pelo menos 10 dias após o surgimento dos mesmos.
- Fez o teste de despiste e o resultado foi negativo: termine o isolamento 24 horas após o desaparecimento dos sintomas.
- **Não fez o teste de despiste:** termine o isolamento 48 horas após o desaparecimento dos sintomas, contanto que tenham passado pelo menos 10 dias desde o surgimento dos mesmos. Caso tenha tido uma perda súbita do olfato e do paladar: os nervos do olfato e do paladar podem demorar mais tempo a restabelecer-se. Por conseguinte, poderá terminar o isolamento quando a perda do olfato e/ou do paladar for o único sintoma que subsiste após o período de isolamento.

### Após o fim do isolamento

- Continue a seguir as regras de higiene e conduta da campanha «Como nos protegemos» [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

### Que devem fazer as pessoas com quem teve contacto próximo e a sua família?

- As pessoas com quem teve contacto próximo, bem como a sua família têm de vigiar o seu próprio estado de saúde e seguir as regras de higiene e conduta da campanha «Como nos protegemos» ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)), caso não tenham feito um teste de despiste ou se desconheça ainda o seu resultado. Se lhes surgirem sintomas, deverão entrar em isolamento, fazer o [Coronavirus-Check](#) [avaliação do risco] na página de internet do BAG e, se necessário, o teste de despiste. Deverão então seguir as recomendações relativas ao isolamento conforme descritas nestas instruções. A página de internet do cantão de Waadt, <https://coronavirus.uni-sante.ch/evaluation>, disponibiliza a avaliação do risco em mais 8 idiomas.
- Se o seu teste der um resultado positivo: irá, juntamente com a entidade cantonal competente, identificar as pessoas com quem teve contacto próximo e que deverão entrar em quarentena. Estas são as pessoas que estiveram em contacto consigo já em estado sintomático, ou nas 48 horas que antecederam o aparecimento dos seus sintomas, a uma distância inferior a 1,5 metros, durante pelo menos 15 minutos e sem proteção. Estas pessoas irão receber instruções relativas à quarentena.