

# CORONAVIRUS COVID-19

## QUARENTENA



Este documento é destinado a pessoas que são contatos de alto risco de uma pessoa que é positiva para o novo coronavírus (SARS-CoV-2).

### O QUE DEVE FAZER SE ESTIVER EM QUARENTENA

Deverá pôr-se em quarentena durante 7 dias, para limitar a transmissão do vírus às pessoas que vivem sob o mesmo teto e na comunidade. Com efeito, pode tornar-se contagioso durante esse período.

Pode encontrar todas as informações necessárias sobre o novo Coronavírus no site do governo:

[www.covid19.lu](http://www.covid19.lu)

#### Afastamento social e profissional (Quarentena)

- Fique em casa durante 7 dias após o diagnóstico do caso confirmado (uma vez que os sintomas aparecem dentro deste prazo na maioria dos casos).
- Evite qualquer contacto com as outras pessoas.
- Faça o teste no quinto dia do COVID-19 em um laboratório de sua escolha, sujeito à prescrição médica enviada a você.
- Continue por mais 7 dias para medir sua temperatura duas vezes por dia e observar sua saúde. Durante o auto-monitoramento, as atividades normais podem ser continuadas.



#### Se viver sozinho

- Peça para lhe entregarem à sua porta comida e outros bens essenciais, tais como medicamentos, pela família/amigos/um serviço de entregas.



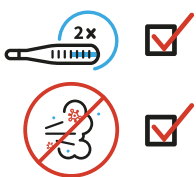
#### Se vive com outras pessoas sob o mesmo teto.

- Instale-se sozinho num quarto, de portas fechadas e tome as refeições no seu quarto. Areje o quarto regularmente. Evite qualquer visita e contacto e saia do quarto apenas se for necessário.
- Lave as mãos regularmente.

# CORONAVIRUS COVID-19

## QUARENTENA

- Não partilhe os artigos de casa como os pratos, copos, copos, utensílios de cozinha, toalhas ou roupa de cama com outras pessoas. Depois de utilizadas, essas peças devem ser cuidadosamente lavadas com água e sabão ou na máquina de lavar louça / roupa.
- Todas as roupas, a roupa de cama e as toalhas de banho devem ser lavadas regularmente na máquina.



### Durante e após a quarentena

- Continue a autovigilância do seu estado de saúde por mais 7 dias: tire a temperatura 2x/dia, sintomas de tosse ou dificuldade em respirar.
- Continue a seguir as regras de higiene.



### Se os sintomas aparecerem

- Passe para o autoisolamento. Entre em contato com um médico por telefone (teleconsulta) e siga as instruções.

### Lavagem das mãos



- Com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Especialmente depois de preparar os alimentos, antes e depois das refeições, depois de usar o banheiro e a qualquer momento se as mãos parecerem sujas.
- Na ausência de água e sabão, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos, cobrindo todas as superfícies e esfregando-as até que estejam secas.



*Em caso de dúvidas, entre em contato com a inspeção sanitária em 247-85650.*

### PARA MAIS INFORMAÇÕES:

 [covid19.lu](https://covid19.lu)  
 8002 - 8080

