

Para **peessoas infetadas** com COVID-19, e para as **peessoas expostas a ele**

Pessoa infetada com o vírus (ou doente):

Um profissional da saúde confirmou o seu **diagnóstico de COVID-19**.

Pessoa exposta ao vírus:

Você foi **exposto** a alguém infetado com COVID-19

- enquanto ele era contagioso, e
- por pelo menos 15 minutos, a menos de 2 metros de distância (6 pés).

Você tem o risco de apresentar a doença.

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O COVID-19

O que é o COVID-19?

O COVID-19 é uma infecção causada por um vírus da família dos coronavírus.

Quais são os sintomas do COVID-19?

- Após exposição ao vírus, os sintomas podem levar até 14 dias para aparecer.
- Os principais sintomas são: febre, tosse, dificuldade para respirar e perda de olfato e paladar.
- Outros sintomas possíveis incluem: dor de garganta, náusea, vômito, dor de cabeça, dores musculares, diarreia e fadiga extrema.
- Às vezes não há sintomas, ou eles são muito leves e semelhantes aos de uma constipação.
- Sintomas mais severos de infecção pulmonar, semelhantes a uma pneumonia, também podem ocorrer.
- Em casos raros, a doença pode ser fatal. O risco de morte é maior para os idosos e para os que apresentam doenças crônicas como diabetes, doenças cardíacas ou respiratórias, ou para aqueles com sistemas imunitários muito enfraquecidos (imunodeprimidos).



Há cura para o COVID-19?

Atualmente não há vacina para se evitar o COVID-19, nem uma cura.

Como o COVID-19 é transmitido?

- O COVID-19 é transmitido **pelo ar**, por meio de gotículas líquidas emitidas quando um infetado fala, tosse ou espirra. A transmissão também é possível por meio das fezes.
- Alguém que tenha sido infetado pelo vírus pode transmiti-lo até 2 dias antes de apresentar sintomas, e diversos dias após o seu aparecimento.
- Você também pode se infetar ao tocar em superfícies ou objetos contaminados com o COVID-19 e depois tocar na sua boca, nariz ou olhos.
- Uma pessoa infetada mas sem sintomas (assintomática) também pode transmitir o vírus.



A Santé publique pede às **PESSOAS INFETADAS (ou doentes)** e às **PESSOAS EXPOSTAS AO** vírus para respeitar as seguintes recomendações para **EVITAR A TRANSMISSÃO DO COVID-19 PARA OUTRAS PESSOAS.**

FIQUE EM CASA



Não vá a locais públicos (por exemplo: lojas, farmácias, trabalho, escola ou creche).

- Não use transportes públicos (autocarros, metro, comboio).
- Peça a amigos e familiares para eles fazerem compras para você (por exemplo: mercado, medicamentos) e colocarem as compras em frente à sua porta de entrada OU use serviços de entrega domiciliar.
- Não visite outras pessoas E não receba visitas (família, pais, amigos) em sua casa.
- **Se você precisar ir a uma clínica médica ou hospital por motivos de saúde:**
 - Antes de sair, informe a clínica ou hospital que você tem ou foi exposto ao COVID-19.
 - Use um veículo particular (se possível).
 - A menos que se trate de uma urgência, marque um horário antes de chegar.
 - Caso se trate de uma urgência, avise os profissionais da área médica, quando chamar o 911 ou quando chegar ao serviço de urgência, que você tem ou foi exposto ao COVID-19.
 - Use uma máscara ou cubra o seu rosto sempre que estiver próximo de outras pessoas.
 - Mantenha uma distância de pelo menos 2 metros (6 pés) das outras pessoas.

PROTEJA QUEM MORA COM VOCÊ

Minimize ao máximo, na medida do possível, o contato com outros membros da sua residência.

- Evite especialmente o contato com idosos ou aqueles que têm doenças crônicas.
- Fique isolado ao máximo em um compartimento da sua casa, na medida do possível, mesmo para comer e dormir.
- Mantenha a porta desse compartimento fechada.
- Se você tiver que ficar em um mesmo compartimento que outra pessoa, use uma máscara ou cubra o seu nariz e boca.
- Se você não tiver uma máscara, mantenha uma distância de pelo menos 2 metros (6 pés) das outras pessoas.



RECOMENDAÇÕES PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO

Lave as suas mãos



- Lave as suas mãos frequentemente, com água e sabão, por pelo menos 20 segundos.
- Lave as suas mãos antes de comer e após ir à casa de banho.
- Use um antisséptico à base de álcool se você não tiver acesso a água e sabão.

Higiene respiratória



- Use um lenço de papel quando tossir, assoar o nariz ou espirrar.
- Jogue o lenço de papel utilizado em uma lixeira, assim que possível, e lave as suas mãos.
- Se você não tiver um lenço de papel, tussa ou espirre no interior do seu cotovelo.

Quando e como usar uma máscara ou cobrir o rosto



- Use uma máscara ou um lenço para cobrir o seu nariz e boca se:
 - Alguém estiver no mesmo compartimento que você, a menos de 2 metros (6 pés) de distância,
 - Ou se você precisar sair da sua casa por motivos de saúde.

Como usar uma máscara ou cobrir o rosto

- Lave as suas mãos antes e depois de colocar uma máscara ou algo para cobrir o seu rosto.
- Ajuste a máscara para certificar-se que essa está bem ajustada no seu rosto e cobre o seu nariz e a sua boca.
- Evite tocar na máscara ou no lenço, após colocá-los.
- Evite tocar nos seus olhos.
- Troque de máscara assim que ela ficar úmida, suja ou danificada.
- Jogue-a na lixeira ou lave-a (caso seja reutilizável) após cada utilização.
- Lave as suas mãos após remover a máscara ou o lenço.
- Não compartilhe a sua máscara ou lenço com outras pessoas.

Sanita e casa de banho



- Se possível, mantenha uma casa de banho somente para você.
 - Se isso não for possível, guarde uma toalha para ser utilizada somente por você e desinfete tudo o que tocar após cada utilização (por exemplo: puxadores, botões, sanita, torneiras).
- Feche a tampa da sanita antes de puxar o autoclismo, e depois lave as suas mãos.

Compartilhamento de objetos



- Não compartilhe os seus pratos, talheres, copos, toalhas, roupas de cama e mesa ou roupas com outras pessoas.

RECOMENDAÇÕES PARA A PESSOA

LAVAGEM DE ROUPAS E LIMPEZA

Lavagem (roupas e pratos)



Se uma outra pessoa fizer a limpeza, ela deverá lavar as suas mãos com água e sabão imediatamente após tocar as roupas ou pratos da pessoa que foi infetada ou exposta ao vírus.

- Lave as roupas e roupas de cama e mesa com água quente e detergente.
 - Elas não precisam ser lavadas separadamente das roupas das outras pessoas.
 - Não sacuda roupa suja.
- Lave os pratos e talheres usados pelas pessoas infetadas ou expostas ao vírus com água e o seu detergente habitual.

Lixo



- Jogue o lixo produzido pelas pessoas infetadas ou expostas ao vírus com o restante do lixo da sua casa.
- Feche bem os sacos de lixo.

Limpeza



- Abra as janelas (se o clima assim permitir) frequentemente para arejar a casa e o compartimento onde a pessoa infetada ou exposta ao vírus estiver.
- Pelo menos uma vez por dia, limpe ou desinfete:
 - as superfícies tocadas frequentemente pela pessoa infetada ou exposta ao vírus (por exemplo: puxadores, mesas de cabeceira, armação da cama e outros móveis do quarto), assim como
 - a casa de banho e a sanita.
- Se possível, as pessoas infetadas ou expostas ao vírus devem limpar os compartimentos reservados para o seu uso exclusivo.
 - Se isso não for possível, lave as suas mãos frequentemente após entrar em contato com a pessoa infetada ou exposta ao vírus, ou com os objetos/superfícies que ela tenha tocado (por exemplo: mesa de cabeceira, pratos, etc.).

Para **limpar**, use água e sabão ou produtos de limpeza residencial utilizados normalmente.

Para **desinfetar**, use o seu desinfetante habitual ou prepare uma solução com uma parte de lixívia e nove partes de água fria (por exemplo: 1 chávena de lixívia e 9 chávenas de água).

MONITORE A SUA SAÚDE TODOS OS DIAS



Meça a sua temperatura diariamente, sempre no mesmo horário.

Se você tomar medicamentos para abaixar a febre, espere pelo menos **4 horas** para medir a temperatura.

O QUE FAZER DE ACORDO COM OS SEUS SINTOMAS

Se você tiver sintomas severos:

- Dificuldades respiratórias severas (por exemplo: não pode falar duas palavras sem ter que fazer uma pausa)
- Forte dor no peito
- Grande dificuldade para permanecer acordado durante o dia (mais que o habitual)
- Confusão (dificuldade maior que habitual para ter ideias claras)
- Perda de consciência (desmaio)

E para qualquer outra situação que necessite de serviços de urgência:

1. **Chame o 911**
2. **Diga-lhes que você tem ou foi exposto ao COVID-19**

Pessoa infetada com o vírus

(ou doente):

Se os seus sintomas piorarem:

COM A AJUDA DE ALGUÉM QUE FALE INGLÊS OU FRANCÊS

1. **Ligue para 514 644-4545 ou para o seu médico**
2. **Diga-lhes que você foi infetado pelo COVID-19**

Pessoa exposta ao vírus:

Se você apresentar quaisquer dos seguintes sintomas:

- Febre (acima de 38 °C ou 100,4 °F)
- Tosse ou piora da tosse
- Dificuldade para respirar
- Dor de garganta
- Diarreia ou vômito
- Perda súbita de olfato, sem congestão nasal, e/ou perda de paladar

COM A AJUDA DE ALGUÉM QUE FALE INGLÊS OU FRANCÊS

1. **Ligue para 514 644-4545**
2. **Diga-lhes que você foi exposto ao COVID-19**

ACESSO AOS SERVIÇOS DE SAÚDE RELACIONADOS AO COVID-19

Testes, cuidados e tratamento para o COVID-19 **são oferecidos gratuitamente**, independente do status do imigrante ou da sua cobertura de plano de saúde.

POR QUANTO TEMPO DEVO ME MANTER EM ISOLAMENTO EM CASA?

Se você for um profissional da área da saúde, confirme isso junto ao seu departamento de saúde.

PARA O RESTANTE DA POPULAÇÃO:

Se você tiver dúvidas sobre quando pode deixar o seu isolamento, **COM A AJUDA DE ALGUÉM QUE FALA INGLÊS OU FRANCÊS**: ligue para **514 644-4545** e siga as instruções que o profissional lhe der.

Pessoa infectada com o vírus

(ou doente):

Se você não foi hospitalizado na unidade de cuidados intensivos e não for imunodeprimido:

- o isolamento pode ser interrompido 10 dias após o início dos seus sintomas E mais 2 dias depois de os seus sintomas terem desaparecido.

Se você foi hospitalizado na unidade de cuidados intensivos:

- isole-se por 21 dias após o aparecimento dos sintomas E mais 2 dias após o desaparecimento dos sintomas.

Se você for imunodeprimido:

- isole-se por 28 dias após o aparecimento dos sintomas E mais 2 dias após o desaparecimento dos sintomas.

Pessoa exposta ao vírus:

Se você não apresentou sintomas:

- o isolamento pode ser interrompido 14 dias após o seu último contacto com a pessoa infectada.

Se você não pôde se isolar da pessoa infectada (por exemplo, se o seu filho ficou doente), e você não apresentou sintomas:

- o isolamento pode ser interrompido 14 dias após a recuperação da pessoa infectada.

Se você apresentou sintomas:

- espere pelo menos 10 dias depois de os seus sintomas terem começado E mais 2 dias depois de os seus sintomas terem desaparecido.

SE ALGUÉM TIVER QUE AJUDÁ-LO COM AS SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS

(por exemplo: ajuda para comer, ir à casa de banho, andar pela casa, etc.)

- Se possível, receba ajuda sempre da mesma pessoa.
- Essa pessoa deve ter menos de 65 anos, boa saúde, não pode apresentar doenças crônicas (tais como diabetes), e não pode ser alguém que toma diversos remédios.
- Sempre que você estiver com a pessoa que lhe ajuda, **vocês dois devem usar uma máscara ou algo para cobrir o rosto.**

ANTES DE AJUDÁ-LO, A PESSOA DEVE:

1. Lavar as suas mãos



2. Usar uma máscara



3. Usar luvas descartáveis, se elas estiverem disponíveis



DEPOIS DE AJUDÁ-LO, A PESSOA DEVE:

4. Remover as luvas e jogá-las em uma lixeira com tampa, fora do alcance dos miúdos



5. Lavar as suas mãos



6. Remover a sua máscara e jogá-la em uma lixeira com tampa, fora do alcance dos miúdos, ou colocá-la para lavar (caso ela possa ser lavada)



7. Lavar as suas mãos novamente



Fique atento a sinais de angústia!

Peça ajuda se as seguintes reações emocionais piorarem ou se tornarem incontroláveis:

- Stress e ansiedade
- Reações emocionais que duram muito tempo (tristeza extrema, choros frequentes, irritabilidade, etc.)
- Sensação de pânico
- Constante turbilhão de ideias que o impressionam e assustam
- Repercussões sociais do COVID-19 (por exemplo: perda de emprego, dificuldades financeiras)

COM A AJUDA DE ALGUÉM QUE FALA INGLÊS OU FRANCÊS – LIGUE PARA O 811 (linha telefônica disponível 24 horas por dia, todos os dias)

Profissionais da área da saúde lhe fornecerão aconselhamento.

- Escolha a opção **Info-Social**
Para outras preocupações referentes à sua saúde ou à de um familiar
- Escolha a opção **Info-Santé**



SERVIÇOS COMUNITÁRIOS E SOCIAIS OFERECIDOS EM MAIS DE 200 LÍNGUAS – LIGUE PARA O 211

Ou visite o **sítio web**: <https://www.211qc.ca>

Muitas organizações estão a oferecer assistência (alimentar, serviços para idosos/famílias, etc.). Ligue para 211 para descobrir quais serviços comunitários e sociais estão disponíveis perto de si.

