

10 coisas que pode fazer para tratar os seus sintomas de COVID-19 em casa

Se tiver COVID-19 eventual ou confirmada:

1. **Mantenha-se em casa**, sem ir ao local de emprego ou escola. E evite outros espaços públicos. Caso tenha de sair, evite usar qualquer tipo de transporte público, boleia ou táxis.



2. **Monitorize** atentamente os seus sintomas. Se os seus sintomas se agravarem, contacte imediatamente o seu profissional de saúde.



3. **Descanse e mantenha-se hidratado(a).**



4. Se tiver uma consulta médica, **contacte o profissional de saúde** com antecedência e informe que tem ou pode ter COVID-19.



5. Para emergências médicas, contacte o 911 e **informe a equipa de emergência** que tem ou pode ter COVID-19.



6. **Tape a boca quando tossir ou espirrar.**



7. **Lave frequentemente as suas mãos** com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos ou use um antisséptico à base de álcool que contenha, pelo menos, 60% de álcool.



8. Tanto quanto possível, **mantenha-se** numa divisão específica e **distante de outras pessoas e de animais de estimação** em sua casa. Também deve usar uma casa de banho separada, se disponível. Caso precise de estar perto de outras pessoas ou fora de casa, use uma máscara.



9. **Evite partilhar objetos pessoais** com outras pessoas no seu agregado familiar, como pratos, toalhas e lençóis.



10. **Limpe todas as superfícies** que são tocadas com frequência, como bancadas, mesas e maçanetas. Use sprays ou toalhas de limpeza doméstica de acordo com as instruções no rótulo.

