

10 Dicas para fazer quarentena em casa e automonitoramento

Se você foi instruído a fazer quarentena ou automonitoramento em casa por causa de um possível contato com a COVID-19:

1

Fique em casa, não vá ao trabalho, à escola ou a lugares públicos.



2

Monitore seus sintomas e tire sua temperatura duas vezes por dia. Se apresentar algum sintoma ou febre, ligue para seu provedor de cuidados de saúde imediatamente.



3

Descanse, mantenha-se hidratado e exercite-se, se possível. Se conseguir fazer exercícios, faça exercícios em sua casa ou no quintal. Evite locais onde possa entrar em contato com outras pessoas.



4

Se tiver uma consulta médica, **ligue para seu provedor de cuidados de saúde** com antecedência e diga a ele que você foi exposto à COVID-19.



5

Em emergências médicas, ligue para 911 e **notifique o atendente** de que foi exposto à COVID 19.



6

Tome precauções todos os dias para prevenir a disseminação dos germes.

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por no mínimo 20 segundos, ou use um álcool gel higienizador com pelo menos 60% de álcool.
- Cubra o nariz e a boca ao espirrar ou tossir.
- Evite tocar seus olhos, nariz e boca.



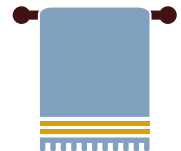
7

Fique o máximo possível, **em somente um quarto e longe de outras pessoas** e animais domésticos de sua casa. Use um banheiro separado, se puder.



8

Evite compartilhar itens pessoais com outras pessoas da casa, como pratos, toalhas e roupa de cama.



9

Limpe todas as superfícies que são tocadas frequentemente, como balcões, tampos de mesas e maçanetas. Use sprays para limpeza doméstica ou lenços umedecidos desinfetantes, de acordo com as instruções do rótulo.



10

Aproveite da melhor maneira possível o seu tempo em casa, trabalhando de casa, se puder, botando a sua leitura em dia, exercitando-se ou dedicando-se aos seus hobbies.

