

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

Versão acessível: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

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 sua boca e nariz** com um lenço ou use a parte interna do cotovelo.



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.

