



Ficha de informação para pacientes

O que fazer se estiver infetado com o novo coronavírus (SRA-CoV-2) e isolado em casa

Você tem uma infeção confirmada, mas não precisa ser hospitalizado porque o seu estado geral é bom. No entanto, você precisará ficar isolado em casa. As recomendações seguintes mostram-lhe quais as precauções que você e aqueles à sua volta precisam tomar para limitar a transmissão do vírus.

Você pode encontrar todas as informações necessárias sobre o novo coronavírus no site do Escritório Federal de Saúde Pública (FOPH): www.bag.admin.ch/neues-coronavirus e no site da Diretoria de Saúde Pública: www.gd.zh.ch/coronavirus.

Monitore o seu estado de saúde

- Contacte o seu médico se os seus sintomas piorarem (por exemplo, febre mais alta ou problemas respiratórios) e siga as instruções do mesmo.
- Se for necessária uma consulta médica, você deve usar uma máscara de higiene ao sair de casa.

Caso você viva sozinho

- Deixe que alimentos e outros produtos essenciais, tais como medicamentos sejam entregues à sua porta por familiares/amigos/serviços de entrega.

Caso você viva com outras pessoas no mesmo agregado familiar

- Se possível, instale-se sozinho num quarto com as portas fechadas e tome as refeições no seu quarto. Areje o seu quarto regularmente. Evite todas as visitas e contactos e só saia do quarto quando for necessário.
- Use a própria casa de banho [banheiro]. Se tal não for possível, limpe as instalações sanitárias comuns (duche, sanita [vaso sanitário], lavatório) após cada utilização com um detergente doméstico normal.



- Não partilhe pratos, copos, chávenas [xícaras], utensílios de cozinha, toalhas ou roupa de cama com outras pessoas. Após a utilização, limpe cuidadosamente os utensílios na máquina de lavar louça ou com água e sabão.
- Lave regularmente a sua roupa, roupa de cama e toalhas de casa de banho [banheiro] na máquina.

Lave as mãos

- Você e aqueles ao seu redor devem lavar suas mãos regularmente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabão, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos, esfregando o líquido por toda a superfície das mãos até que estejam secas. Sabão e água devem ser usados especialmente quando as mãos estiverem visivelmente sujas.
- Também depois de ter preparado as refeições, antes e depois de comer, depois de ir à casa de banho [banheiro] e sempre que as suas mãos estiverem visivelmente sujas.

Cubra sua boca quando tossir ou espirrar

- Cubra a boca e nariz com um lenço de papel para espirrar ou tossir.
- Os materiais com os quais você cobriu a boca ou o nariz devem ser descartados ou lavados.
- Deite [Jogue] os lenços de papel usados em um lixo [lixeira] especial designado para esta finalidade em seu quarto.

Use uma máscara

- Sempre que deixar o quarto.
- Na presença de outras pessoas, especialmente caso alguém entre em seu quarto.

Uso correto da máscara de higiene

- Coloque cuidadosamente a máscara de higiene de modo a cobrir o nariz e a boca e aperte-a de modo que encaixe bem contra o rosto.
- Não toque na máscara depois de a ter colocado. Lave as mãos com água e sabão ou com um desinfetante após cada vez que tocar em uma máscara de higiene usada, por exemplo, ao removê-la.
- Se a máscara ficar molhada, substitua-a por uma nova máscara de higiene limpa e seca.
- As máscaras de higiene descartáveis não devem ser reutilizadas.
- Deite [Jogue] fora as máscaras de higiene descartáveis imediatamente após cada utilização.

Fim do isolamento em casa

- A decisão sobre o término das medidas de isolamento em casa deve ser tomada caso a caso, após o médico responsável ser consultado.