



## **Aconselhamento para pessoas com COVID-19 (Coronavírus) e os seus contactos (Portuguese)**

Este folheto vai abordar a COVID-19. A COVID-19 é uma nova doença - causada por um vírus denominado Coronavírus. Está a afetar pessoas em todo o mundo e pode fazer com que algumas pessoas fiquem bastante doentes. Pode ter tosse e temperatura elevada com a COVID-19. Também pode ter dificuldades respiratórias ou perder o seu olfato ou paladar. A maioria das pessoas com COVID-19 não se sentem muito doentes. Algumas pessoas podem sentir-se bem e não chegarem sequer a ficar doentes. Podem nem chegar a saber que têm COVID-19.

Qualquer pessoa que esteja infetada com COVID-19, mesmo que não tenha sintomas, pode transmitir a infeção a outras pessoas. Caso tenha COVID-19, é designado como um '**Caso**'. Se tiver tido contacto próximo com um caso (especialmente se vive na mesma casa de um caso) é designado por '**Contacto**'. Os contactos podem estar em risco de apanharem COVID-19 e ficarem doentes.

**Recursos Online Traduzidos - vai encontrar aconselhamento e ajuda sobre a COVID-19 aqui, na sua língua materna**

### **NASC - the Migrant and Refugee Rights Centre**

- [Serviço Mundial da COVID-19](#) (vídeos de informação em muitos idiomas)
- [Twitter do Serviço Mundial da COVID-19](#)

### **The Health Service Executive (HSE)**

[Recursos Traduzidos da COVID-19](#) (informação em muitos idiomas)

### **The Health Protection Surveillance Centre (HPSC)**

- [Informação e Recursos Traduzidos sobre a COVID-19](#)

### **Caso tenha COVID-19**

- Significa que testou **POSITIVO** para a COVID-19
- **Deve isolar-se durante 14 dias**, mesmo que não tenha sintomas. **Isto significa que deve ficar em casa numa divisão separada e evitar o contacto com outras pessoas.**
- Caso comece a sentir-se doente, especialmente se começar a ter dificuldades respiratórias, telefone imediatamente ao seu médico.

- Se se sentir muito doente - telefone aos serviços de emergência através do 112 ou 999.
- Mantenha-se numa divisão separada com uma janela que pode abrir, se possível.
- Lave as mãos com água e sabão, ou com álcool-gel com frequência.
- Caso tussa ou espirre, cubra a boca e o nariz com um lenço, ou tussa ou espirre para o antebraço.
- Não partilhe as suas coisas com outras pessoas.
- Não receba visitas em sua casa.
- **O HSE está a telefonar a todas as pessoas com teste positivo para o Coronavírus.**
- **O HSE vai explicar-lhe o que precisar de fazer.**
- **O HSE vai responder a todas as suas questões.**

### **Caso seja um CONTACTO COVID-19**

- Isto significa que esteve em **contacto próximo** com uma pessoa com COVID-19
- **Deve ficar em casa e evitar o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível, durante 14 dias após a última vez que esteve em contacto com a pessoa que tem COVID-19.**
- Vamos providenciar-lhe um teste à COVID-19. Deve ficar em casa **mesmo se o resultado do teste indicar que não tem COVID-19**. Entraremos em contacto para informar sobre o que fazer.
- Vamos enviar-lhe uma mensagem de texto diariamente para o lembrar que deve ficar em casa e verificar se tem algum sintoma da COVID-19.
- Lave as mãos com água e sabão, ou com álcool-gel com frequência.
- Caso tussa ou espirre, cubra a boca e o nariz com um lenço, ou tussa ou espirre para o antebraço.
- Esteja atento a algum dos seguintes sintomas:
  - Uma nova tosse
  - Falta de ar
  - Dificuldades Respiratórias
  - Temperatura elevada (38 °C ou mais)
  - Nariz a pingar
  - Dor de garganta
  - Perda de paladar
  - Perda de olfato
- Se começar a sentir-se doente, permaneça numa divisão sozinho e telefone ao seu médico imediatamente.
- Caso se sinta muito doente, especialmente se tiver dificuldades respiratórias, contacte os serviços de emergência através do 112 ou 999.

**As hiperligações na primeira página deste documento vão proporcionar-lhe aconselhamento no seu próprio idioma. Este aconselhamento vai ajudá-lo a tomar conta de si, da sua família e das pessoas com quem vive.**