

# Coronavirus COVID-19



Coronavirus  
**COVID-19**  
Public Health  
Advice

## Informação para “Contactos Próximos” de um caso confirmado de Coronavírus

**Desde sexta-feira, 27 de março de 2020, o Governo aconselhou todas as pessoas a ficarem em casa sempre que possível, com exceções mínimas, para reduzir a propagação do vírus. Ficar em casa é a melhor maneira de minimizar o risco de coronavírus aos seus amigos, família e comunidades.**

Esta ficha informativa faculta aconselhamento a pessoas que estiveram em contacto próximo com um caso confirmado de coronavírus.

### Um contacto próximo é:

Alguém que tenha passado mais de 15 minutos, presencialmente, a dois metros de uma pessoa com coronavírus em qualquer ambiente, por exemplo alguém que viva na mesma casa ou alguém que tenha partilhado um espaço fechado com um caso confirmado durante mais de duas horas.

### O que preciso de fazer se for um contacto próximo?

Será contacto por uma equipa de acompanhamento de contacto se tiver sido identificado(a) como tendo estado em contacto próximo com alguém com coronavírus. Não é necessário contactar o HSE previamente. Quando for contactado(a), ser-lhe-á perguntado se teve algum dos seguintes sintomas:

- Uma nova tosse - pode ser uma tosse seca ou produtiva (com expetoração)
- Falta de ar
- Dificuldades Respiratórias
- Febre (temperatura elevada - 38 graus Celsius ou mais num termómetro) ou arrepios.

Mesmo que não tenha nenhum destes sintomas, e for um contacto doméstico do caso suspeito ou confirmado, ser-lhe-á solicitado que inicie os Movimentos Restritos (ver abaixo para explicação), que vão durar até 14 dias após a última vez que teve contacto com a pessoa que foi diagnosticada com COVID-19. Se trabalha na área dos cuidados de saúde, deverá contactar o seu diretor e a Medicina no Trabalho e informar que foi identificado(a) como contacto próximo de um caso de COVID-19.

Pode tornar-se um contacto próximo mais do que uma vez se tiver duas exposições separadas - os Movimentos Restritos aplicar-se-ão então novamente durante 14 dias após a sua última exposição.

**Consulte HSE.ie para informação factual atualizada e aconselhamento ou ligue 1850 24 1850**



Riailtas na hÉireann  
Government of Ireland

## **Caso desenvolva quaisquer sintomas respiratórios, por exemplo tosse, falta de ar:**

- É necessário isolar-se de imediato (ver abaixo o que isto significa) e telefonar ao seu centro de saúde imediatamente.
- O seu centro de saúde vai recolher os seus dados e o seu médico de família entrará em contacto consigo posteriormente. O seu médico de família vai falar consigo, por telefone ou através de vídeochamada, sobre os seus sintomas e pode aconselhá-lo(a) sobre os passos seguintes a dar, incluindo possivelmente a realização de teste para o coronavírus.
- Caso se sinta muito mal e se trate de uma urgência, deve ligar para o 999 e certificar-se de que o serviço de urgência tem conhecimento de que os seus sintomas podem dever-se ao coronavírus.
- Não se dirija ao seu Departamento local de Urgência ou ao centro de saúde pessoalmente salvo se assim lhe for indicado por um profissional da área médica
- Siga todos os conselhos que lhe forem facultados pelo seu médico.

Caso seja testado para o coronavírus e não for detetada a COVID-19, deve ainda assim concluir os 14 dias de movimentos restritos.

**Deve sempre lavar as mãos regularmente e cobrir a sua boca e nariz com um lenço ou o antebraço quando tosse e espirra para evitar a propagação da infecção.**

## **Movimentos Restritos vs. Autoisolamento**

### **Movimentos Restritos**

Movimentos Restritos significa ficar em casa e evitar o contacto com outras pessoas e as situações sociais tanto quanto possível. Muitas pessoas que estiveram expostas ao coronavírus não vão desenvolver a COVID-19, mas devem, mesmo assim, restringir os movimentos na eventualidade de isso acontecer. Os movimentos restritos podem também ser designados como auto-quarentena.

- Ao fazer isto impede outras pessoas, especialmente as pessoas vulneráveis ou de risco elevado na sua comunidade, de serem infetadas pelo coronavírus.
- É necessário restringir os seus movimentos durante 14 dias caso não tenha sintomas de coronavírus, mas se encontre nas seguintes situações:

- Um contacto próximo de um caso confirmado de coronavírus (iniciando a partir da última vez que estiveram em contacto)

- Viva na mesma casa de alguém que tenha sintomas de Coronavírus (para mais informações vá a <https://www.hpsc.ie/az/respiratory/coronavirus/novelcoronavirus/factsheetsandresources/Advice%20sheet%20for%20people%20who%20live%20in%20the%20same%20home%20as%20a%20person%20with%20COVID.V4.30.03.2020.pdf>)

- Regressa à Irlanda vindo de outro país (iniciando a partir do dia em que chegou à Irlanda).

## **Autoisolamento**

Autoisolamento significa ficar em casa e evitar totalmente o contacto com outras pessoas. Isto inclui manter-se afastado das outras pessoas em sua casa. Deve fazer isto se tem quaisquer sintomas de COVID-19 - esta medida impede outras pessoas de ficarem infetadas, especialmente pessoas vulneráveis na sua comunidade.

Será necessário autoisolar-se:

- Se tem sintomas de COVID-19;
- Antes de ser testado(a) para o coronavírus;
- Enquanto aguarda pelos resultados do teste;
- Se tiver um resultado de teste positivo para a COVID-19.

Para mais informações sobre autoisolamento, vá a

<https://www.hpsc.ie/az/respiratory/coronavirus/novelcoronavirus/factsheetsandresources/Patient%20information%20sheet%20for%20self-%20isolation.%20V5.30.03.2020.pdf>.

Caso tenha um resultado de teste "não detetado" pode parar o autoisolamento 48 horas após resolução de sintomas, mas se for um contacto próximo será necessário terminar o período de Movimentos Restritos.

Caso viva com outras pessoas e está em autoisolamento:

- Mantenha-se numa divisão com uma janela que possa abrir.
- Caso seja possível, utilize uma casa de banho que mais ninguém em casa utilize.
- Se tiver de partilhar a casa de banho com outras pessoas, utilize a casa de banho por último e depois limpe-a cuidadosamente.
- Não partilhe quaisquer artigos que utilize com outras pessoas.

Há dois critérios para terminar o autoisolamento, e apenas pode terminar quando os dois forem cumpridos:

1. Terem passado 14 dias desde que os seus primeiros sintomas apareceram;
2. Não ter febre há 5 dias.

Por exemplo, se começar a ter dores de cabeça ou tosse no dia 1 de um mês, e teve febre pela última vez no dia 12, é necessário aguardar até ao dia 17 para terminar o autoisolamento. Se o seu último sintoma ocorreu no dia 6, só precisa de aguardar pelo dia 14.

Caso trabalhe em cuidados de saúde, contacte o seu diretor / Departamento de Medicina no Trabalho para discutir os critérios antes de regressar ao trabalho.

**Pode obter mais informações em [www.hse.ie](http://www.hse.ie)**

Para aconselhamento do Centro de Informações dos Cidadãos sobre o coronavírus siga esta ligação

[https://www.citizensinformation.ie/en/health/covid19\\_overview.html](https://www.citizensinformation.ie/en/health/covid19_overview.html)