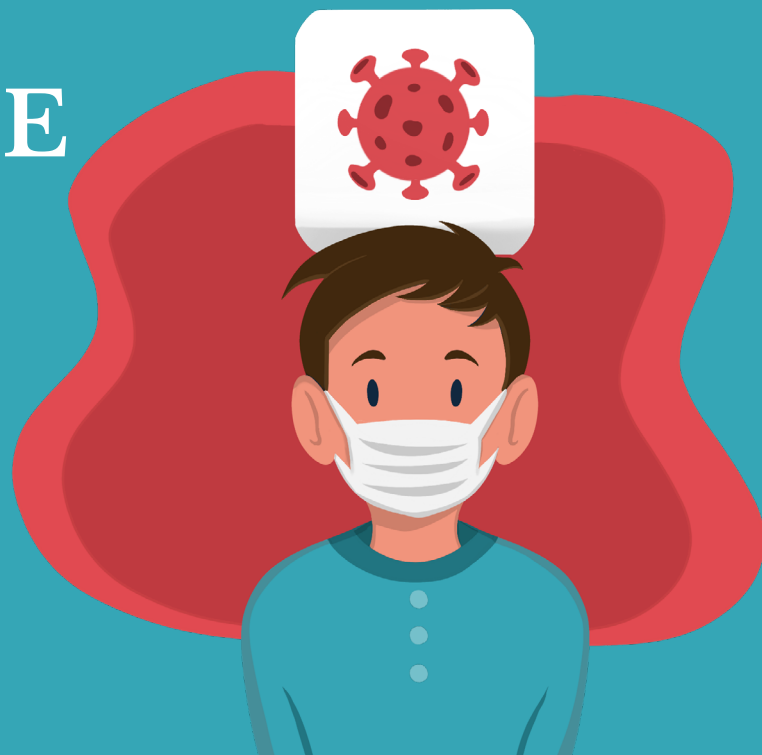


SENTINDO-SE SAUDÁVEL, MAS COM TESTE POSITIVO: O QUE FAZER A SEGUIR?



Pode ser uma surpresa repentinamente testar positivo para COVID-19, especialmente se você se sentir saudável e não tiver motivos para suspeitar disso. Lembre-se de que de 20 a 40 por cento das pessoas com teste positivo para COVID-19 nunca desenvolvem os sintomas e, das que apresentam os sintomas, a maioria tem uma doença leve e pode se recuperar em casa sem cuidados médicos. Agora que o seu teste foi positivo, existem passos importantes que você deve realizar para proteger a si mesmo, seus entes queridos e sua comunidade e para impedir a disseminação do vírus.

Fique em casa e isole-se.

Mesmo que você se sinta normal, não vá para o trabalho, escola ou locais públicos, e evite o contato próximo com pessoas e animais, mesmo seus próprios familiares ou colegas de quarto. O isolamento é a medida mais eficiente que você pode realizar para evitar que o vírus se espalhe para outras pessoas. Certifique-se de seguir estas orientações:

1 Fique em casa, a menos que precise de cuidados médicos.

2 Cuide-se. Descanse e mantenha-se hidratado.

3 Fique em um cômodo separado. Se isso não for possível, limite o contato com os membros da família não vacinados da melhor forma que puder.

4 Sempre use uma máscara perto dos membros da família e em espaços compartilhados, e peça a todos os outros que usem uma máscara. Se você não pode usar uma máscara, fique a pelo menos 6 pés de distância. Não coloque máscaras em crianças com menos de 2 anos ou em qualquer pessoa que tenha dificuldade para respirar.

5 Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca, jogue fora os lenços de papel usados e lave imediatamente as mãos.

6 Lave as mãos frequentemente com água e sabão. Use álcool gel para as mãos se não houver água e sabão disponíveis

7 Use um banheiro separado, se for possível.

8 Não compartilhe utensílios domésticos, como talheres, xícaras, toalhas ou roupas de cama.

- 9** Limpe e desinfete espaços e superfícies diariamente. Contanto que você se sinta saudável, limpe e desinfete seu próprio espaço de isolamento para evitar colocar outras pessoas em risco.
- 10** Evite qualquer contato com outras pessoas ou animais de estimação.
- 11** Evite usar espaços públicos, compartilhados ou comuns.
- 12** Se você mora em um espaço compartilhado ou condomínio, verifique com um administrador para obter orientação sobre o uso de banheiros e de outros espaços compartilhados
- 13** Evite usar transporte público, transporte compartilhado ou táxi.
- 14** Monitore seus sintomas. Os sintomas da COVID-19 incluem febre, tosse e perda do olfato ou paladar. Fale com seu médico se você começar a sentir os sintomas e agende uma visita segura.
- 15** Procure sinais de alerta de emergência, como dificuldade para respirar, dor no peito, incapacidade de permanecer acordado ou lábios azulados. Ligue para o seu médico ou atendimento urgente imediatamente se sentir algum desses sinais.

Se você tiver tomado a vacina, terá menos probabilidade de espalhar a COVID-19 para as pessoas ao seu redor, mas é importante seguir essas orientações para evitar eventualidades.

Quando posso terminar o isolamento em casa e ver outras pessoas novamente?

Se você nunca desenvolveu nenhum sintoma, pode voltar ao trabalho e à sua rotina regular 10 dias depois de ter testado positivo para COVID-19.

Se você desenvolveu sintomas leves a moderados, você pode retornar à vida normal se atender a todos estes três critérios:

- 1** 10 dias após o início dos sintomas e
- 3** 24 horas sem febre e sem medicamentos que reduzem a febre e
- 3** Outros sintomas de COVID-19 estão melhorando (observe que alguns sintomas, como perda do paladar e do olfato, podem persistir por meses após a infecção).

Se você ficou gravemente doente com a COVID-19 ou tem um sistema imunológico enfraquecido devido a um problema de saúde ou medicamento, pode ter que ficar em casa até 20 dias após o surgimento dos primeiros sintomas. Entre em contato com o seu provedor de serviços de saúde para obter instruções específicas.

Visite bit.ly/covidemergency e deslize para baixo até "When to seek emergency medical attention" (Quando procurar atendimento médico emergencial) para obter uma lista completa de sinais médicos emergenciais e instruções para buscar cuidados médicos com segurança

Aprenda como lavar as mãos com eficácia em www.cdc.gov/handwashing

Para mais informações sobre como limpar e desinfetar espaços com segurança durante a COVID-19, visite bit.ly/covid19clean