

10 Dicas para fazer quarentena em casa e automonitoramento

Se você foi instruído a fazer quarentena ou automonitoramento em casa por causa de um possível contato com a COVID-19:

1

Fique em casa, não vá ao trabalho, à escola ou a lugares públicos.



2

Monitore seus sintomas e tire sua temperatura duas vezes por dia. Se apresentar algum sintoma ou febre, ligue para seu provedor de cuidados de saúde imediatamente.



3

Descanse, mantenha-se hidratado e exercite-se, se possível. Se conseguir fazer exercícios, faça exercícios em sua casa ou no quintal. Evite locais onde possa entrar em contato com outras pessoas.



4

Se tiver uma consulta médica, **ligue para seu provedor de cuidados de saúde** com antecedência e diga a ele que você foi exposto à COVID-19.



5

Em emergências médicas, ligue para 911 e **notifique o atendente** de que foi exposto à COVID 19.



6

Tome precauções todos os dias para prevenir a disseminação dos germes.

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por no mínimo 20 segundos, ou use um álcool gel higienizador com pelo menos 60% de álcool.
- Cubra o nariz e a boca ao espirrar ou tossir.
- Evite tocar seus olhos, nariz e boca.



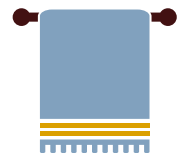
7

Fique o máximo possível, **em somente um quarto e longe de outras pessoas** e animais domésticos de sua casa. Use um banheiro separado, se puder.



8

Evite compartilhar itens pessoais com outras pessoas da casa, como pratos, toalhas e roupa de cama.



9

Limpe todas as superfícies que são tocadas frequentemente, como balcões, tampos de mesas e maçanetas. Use sprays para limpeza doméstica ou lenços umedecidos desinfetantes, de acordo com as instruções do rótulo.



10

Aproveite da melhor maneira possível o seu tempo em casa, trabalhando de casa, se puder, botando a sua leitura em dia, exercitando-se ou dedicando-se aos seus hobbies.



Como lidar com o estresse e medo da COVID-19



Cuide de seu corpo.

- Faça refeições saudáveis e balanceadas
- Exercite-se regularmente
- Durma bastante
- Respire fundo, faça alongamento ou medite

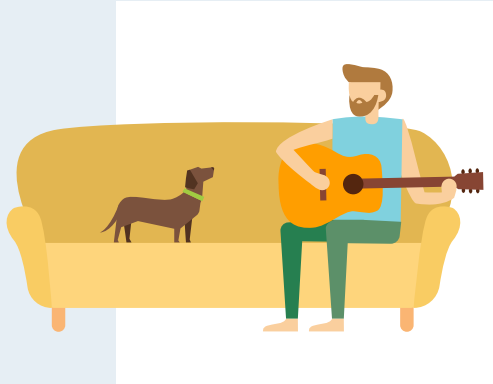


Mantenha conexões virtuais com outras pessoas.

Converse com as pessoas em quem você confia sobre suas preocupações e sobre como está se sentindo.



Dê um tempo e pare de assistir, ler ou escutar as notícias da imprensa o tempo todo, incluindo as da mídia.



Reserve um tempo para relaxar. Experimente fazer outras atividades que você gosta.

Se precisar de ajuda:
Acesse [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/COVID19) ou ligue para **2-1-1**



VOCÊ tem o poder de prevenir a COVID-19

VOCÊ pode proteger as pessoas mais vulneráveis!



Pratique o Distanciamento Social

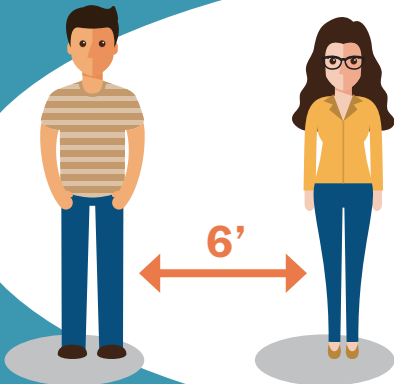


Use recursos digitais:

converse com amigos e familiares online.



Fique em casa o máximo que puder.



Se tiver de sair de casa:

- Não reunir-se em grupos
- Fique a 6 pés (2 m) de distância de outras pessoas
- Não dê apertos de mão ou abraços
- Não compartilhe comidas e bebidas



E não se esqueça de **lavar suas mãos.** MUITAS VEZES.

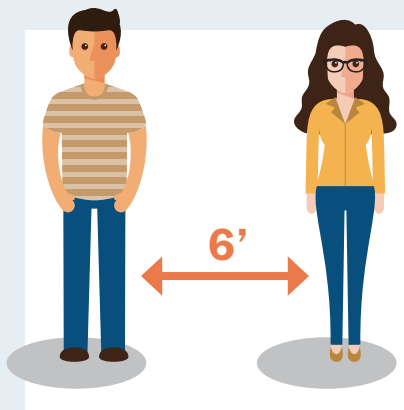
Ajude a Prevenir a COVID-19 com Distanciamento Social



Use o telefone/Facetime/um chat online para conversar com amigos e família.



Fique em casa o máximo que puder.



Se você tiver que sair:

- Não se reúna em grupos
- Fique a 6 pés (2 m) de distância de outras pessoas
- Não dê apertos de mão ou abraços



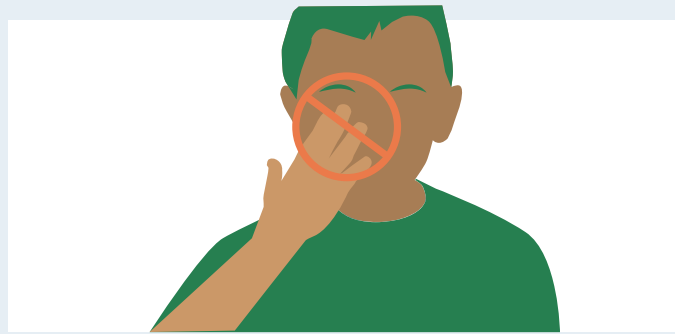
Continue a lavar as mãos com frequência.

Não deixe que os germes se espalhem

Ajude a evitar a disseminação de doenças respiratórias como a gripe e a COVID-19:



Lave as mãos frequentemente com água morna e sabão ou use um álcool gel higienizador para mãos.



Evite tocar seus olhos, nariz e boca.



Limpe os objetos que você toca frequentemente (como maçanetas e balcões) com sprays para limpeza caseira ou lenços umedecidos desinfetantes.



Cubra sua boca quando tossir ou espirrar, usando um lenço de papel ou a parte de dentro de seu cotovelo, não as mãos.



Fique em casa se estiver doente e evite contato próximo com outras pessoas.



Pense com antecedência sobre como vai cuidar de si mesmo e das pessoas que você ama.

Acesse [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) para ver outras dicas de como preparar-se.