



## SIGA AS ORIENTAÇÕES ABAIXO E NO VERSO PARA MANTER VOCÊ E A SUA FAMÍLIA SEGUROS E PARA AJUDAR A IMPEDIR A PROPAGAÇÃO DO COVID-19.

### SE TESTOU POSITIVO PARA O COVID-19 OU SE ESTIVER AGUARDANDO OS RESULTADOS

**FAÇA ISSO:** Monitore sua temperatura, tosse e dificuldade de respirar

**FAÇA ISSO:** Informe o seu médico se os seus sintomas piorarem

**FAÇA ISSO:** Informe os profissionais de saúde quando solicitar uma consulta ou antes de ir ao médico

**FAÇA ISSO:** Informe o operador (da central de atendimento) em caso de emergência

**FAÇA ISSO:** Ligue para seu médico se tiver alguma pergunta ou preocupação

**NUNCA:** Entre em pânico, 80% das pessoas não terão sintomas graves e conseguem se recuperar em casa

**NUNCA:** Permita visitantes nem vá a lugares públicos

**NUNCA:** Compartilhe cobertas, pratos ou outros itens pessoais

### SE SEU TESTE DE COVID-19 FOI POSITIVO, CONTINUE ISOLADO ATÉ...

A sua liberação pelo Conselho de Saúde local. Seu Conselho de Saúde local entrará em contato com você por telefone. Se o seu Conselho de Saúde não entrar em contato com você até 14 dias após o seu teste, entre em contato conosco no Centro de Saúde.

### SE ESTIVER AGUARDANDO OS RESULTADOS DO SEU TESTE DE COVID-19, CONTINUE EM QUARENTENA ATÉ...

A sua liberação pelo seu médico ou enfermeiro da Harbor Health ou do Conselho de Saúde.

### SE O SEU TESTE DE COVID-19 FOI NEGATIVO, CONTINUE ISOLADO ATÉ...

A sua liberação pelo seu médico ou enfermeiro da Harbor Health. A sua liberação pela equipe encarregada do seu tratamento depende do resultado do teste, dos números de dias desde seu último sintoma e desde o início dos seus sintomas.

### CUIDADOS RECOMENDADOS E ADMINISTRAÇÃO DOS SINTOMAS

#### Para todas as condições febris:

- ✓ Beba líquidos frios para evitar desidratação.
- ✓ Vista-se com uma camada de roupas leves e durma com uma coberta leve.
- ✓ Em geral, com febre inferior a 38,3°C (101°F) não há necessidade de medicamentos para febre.
- ✓ Pode-se tomar acetaminofeno ou ibuprofeno para febres acima de 38,3°C (101°F).
- ✓ Ambos os medicamentos estão disponíveis para venda livre na farmácia e ajudam a tratar a febre, dores e mal-estar.
- ✓ O objetivo da terapia de febre é reduzir a febre a um nível confortável.
- ✓ Use a menor quantidade possível de medicamentos que consiga melhorar a febre.
- ✓ Antes de tomar qualquer medicamento, leia todas as instruções na embalagem.

#### Acetaminofeno (por exemplo, Tylenol):

- ✓ Regular Strength Tylenol (concentração regular): Tomar 650 mg (dois comprimidos de 325 mg) pela boca a cada 4-6 horas, conforme necessário. Cada comprimido regular de Regular Strength Tylenol tem 325 mg de acetaminofeno.
- ✓ Extra Strength Tylenol (concentração extra): Tomar 1000 mg (dois comprimidos de 500 mg) pela boca a cada 8 horas, conforme necessário. Cada comprimido de Extra Strength Tylenol tem 500 mg de acetaminofeno.
- ✓ Você pode tomar por dia no máximo 3000 mg de acetaminofeno (10 comprimidos de Regular Strength Tylenol ou 6 comprimidos de Extra Strength Tylenol por dia).
- ✓ Não tome acetaminofeno se tiver doença hepática.

#### Ibuprofeno (por exemplo, Motrin, Advil):

- ✓ Tome 400 mg (dois comprimidos de 200 mg) pela boca a cada 6 horas, conforme necessário.
- ✓ Como opção, pode tomar 600 mg (três comprimidos de 200 mg) pela boca a cada 8 horas, conforme necessário.
- ✓ Você pode tomar por dia no máximo 1200 mg (6 comprimidos de 200 mg), exceto se prescrito pelo seu médico.
- ✓ Não tome ibuprofeno se tiver problemas de estômago, doença renal, estiver grávida ou tiver sido informado pelo seu médico para evitar este tipo de medicamento anti-inflamatório. Não tome por mais de 7 dias sem consultar o seu médico.

#### Para outros sintomas:

- ✓ Um expectorante/supressor de tosse, umidificador e Vicks VapoRub podem aliviar os sintomas.
- ✓ Verifique os ingredientes para confirmar que não está duplicando a dosagem de acetaminofeno e consulte seu médico se necessário.

# 5 de segurança contra coronavírus

## 1

### EVITE MULTIDÕES



Fique dentro de casa

Aproveite a tranquilidade de espaços abertos

Mantenha-se a pelo menos dois metros de distância

Leve seu cachorro para passear

#### Quando:

- ✓ Você se sentir doente
- ✓ Você se sentir bem, com saúde até a epidemia acabar na sua região

#### Como:

- ✓ Considera-se como multidão qualquer grupo grande de pessoas
- ✓ Considera-se como grande quando você não consegue se manter a 2 metros de distância
- ✓ Evite qualquer aperto de mão
- ✓ Isso é importante mesmo quando você estiver com saúde!

## 2

### FIQUE EM CASA SE ESTIVER DOENTE



FAÇA ISSO: Fique deitado

FAÇA ISSO: Veja televisão

NUNCA: Use transportes públicos

#### Quando:

- ✓ Tiver febre
- ✓ Estiver tossindo
- ✓ Tiver dificuldade de respirar

#### Como:

- ✓ Fique em casa mesmo após o desaparecimento dos sintomas até o médico dizer que está OK
- ✓ Ligue primeiro para o seu médico antes de procurar atendimento
- ✓ Evite áreas públicas, escolas, trabalho
- ✓ Não use serviços de transporte público, táxis ou carona compartilhada
- ✓ Use uma máscara se precisar sair

## 3

### LIMPE AS SUPERFÍCIES USADAS COM FREQUÊNCIA



Maçanetas de portas

Torneiras e bicas

Descargas e tampas de vasos sanitários

Interruptores de luz

Mesas e bancas de cozinha

Celular e controles remotos de TV

#### Quando:

- ✓ Uma vez por dia
- ✓ Após uso intenso quando usado por alguém doente

#### Como:

- ✓ Água e sabão resolvem
- ✓ Álcool de limpeza com pelo menos 70%
- ✓ Água sanitária doméstica diluída, com 4 colheres de chá (20 ml) por quarto de galão (950 ml)

## 4

### CUBRA-SE ANTES DE TOSSIR OU ESPIRRAR



Em um lenço de papel  
Na manga da sua camisa ou cotovelo

#### Quando:

- ✓ Você estiver doente
- ✓ Você tiver alguma alergia
- ✓ Você cozinhou com muita pimenta

#### Como:

- ✓ Jogue no lixo os lenços de papel usados
- ✓ Lave suas mãos imediatamente

## 5

### LIMPE SUAS MÃOS COM FREQUÊNCIA



Recite todo o alfabeto

#### Quando:

- ✓ Entrando em um edifício
- ✓ Chegando à casa
- ✓ Usando o banheiro
- ✓ Presente numa multidão
- ✓ Espirrando ou tossindo
- ✓ Pegando um ônibus, trem, carona compartilhada ou metrô
- ✓ Antes de comer ou preparar alimentos

#### Como:

- ✓ O melhor é água e sabão
- ✓ Desinfetante para as mãos também serve
- ✓ Ambos os lados das mãos
- ✓ Debaixo das unhas
- ✓ Entre os dedos
- ✓ Não se esqueça dos polegares
- ✓ Seque completamente