**SE NÃO FOI REFERENCIADO(A) PARA SER TESTADO(A)**:

Com base nos seus sintomas, não cremos ser necessário que realize teste ao coronavírus/COVID-19. Ainda assim, pode estar em risco de COVID-19. Não são realizados testes à COVID-19 à maioria das pessoas com sintomas leves que recebem alta das urgências clínicas ou hospitalares. Deixamos-lhe aqui alguns conselhos:

* **Fique em casa, exceto se precisar de assistência médica:** deve reduzir ao máximo as atividades fora de casa, exceto para obter assistência médica. Não vá trabalhar, para a escola ou frequente áreas públicas. Evite usar transportes públicos, boleias partilhadas ou táxis.
* **Em casa, separe-se das restantes pessoas e dos animais: tanto quanto possível, deve manter-se numa divisão específica e afastado(a) das outras pessoas em casa. Além disso, se possível, use uma casa de banho separada. Deve evitar receber visitas. Deve também limitar o contacto com animais, de estimação ou outros, tal como faria com pessoas.**
* **Ligue antes de se dirigir ao médico: s**e tiver uma consulta marcada, ligue ao seu médico e diga-lhe pode ter COVID-19.
* **Use uma máscara:** deve usar uma máscara de proteção quando estiver perto de outras pessoas
* **Cubra-se sempre que tosse e espirra:** cubra a boca e o nariz com um lenço quando tossir ou espirrar.
* **Higienize as mãos frequentemente:** lave as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos, ou higienize as mãos com um desinfetante para as mãos à base de álcool 60 a 95%, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até as sentir secas. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Os membros da sua família também devem lavar as mãos com frequência.
* **Evite partilhar artigos domésticos pessoais:** em casa, não deve partilhar pratos, copos, canecas, talheres, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas ou animais de estimação. Depois de os usar, devem ser extremamente bem lavados com água e sabão.
* **Limpe todas as superfícies muito tocadas todos os dias:** as superfícies muito tocadas incluem bancadas, mesas, maçanetas, acessórios de casa de banho, sanitas, telefones, teclados, tablets e mesas de cabeceira. Use um spray ou pano de limpeza para a casa de acordo com as respetivas instruções.
* **Preste atenção aos seus sintomas:** procure assistência médica imediata se a sua doença se agravar (p.e., dificuldade em respirar). **Antes** de procurar assistência, ligue ao seu médico e diga-lhe que pode ter COVID-19. Coloque uma máscara antes de entrar nas instalações. Se tiver uma emergência médica e precisar de ligar para o 911, avise o assistente da possibilidade de ter COVID-19. Se possível, coloque uma máscara antes da chegada dos serviços de emergência médica.
* **Para as outras pessoas em casa:** devem usar uma máscara e luvas descartáveis quando tocarem ou tiverem contacto com o seu sangue, fezes ou outros fluidos, como saliva, expetoração, muco nasal, vómito ou urina. Deite fora as máscaras e luvas descartáveis depois de as usar. Não as reutilize. Ao remover equipamento de proteção individual, primeiro remova e deite fora as luvas. Depois, higienize imediatamente as mãos lavando-as com água e sabão ou usando um desinfetante à base de álcool. De seguida, remova e deite fora a máscara e higienize novamente as mãos lavando-as com água e sabão ou usando um desinfetante à base de álcool.