



COVID-19: Instruções relativas ao isolamento

Em vigor a partir de 08.12.2020

Estas instruções mostram-lhe o que deve fazer se...

... sofrer de uma doença aguda que se possa agravar devido ao coronavírus.

... testou positivo para o novo coronavírus.

Se tiver sintomas de uma infeção respiratória¹ aguda e/ou de uma perda súbita do olfato e do paladar, **terá de isolar-se de imediato em casa** para não infetar outras pessoas e deverá fazer de imediato o teste de despiste do vírus.

Se não tiver sintomas, mas tiver testado positivo para o novo coronavírus, poderá sempre infetar outras pessoas, pelo que deverá imediatamente entrar em isolamento.

Estas instruções mostram-lhe que medidas de precaução terá de adotar para prevenir a transmissão do vírus. Poderá encontrar toda a informação necessária sobre o novo coronavírus em <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus>. Está também disponível um [vídeo explicativo](http://www.bag-coronavirus.ch) sobre o isolamento em www.bag-coronavirus.ch.

Se testar positivo, será também contactado pela autoridade cantonal competente que lhe dará informações e instruções adicionais.



Novo
coronavírus
(Inglês)

Lembre-se disto: Na situação atual, é possível que a autoridade cantonal não o possa contactar prontamente. Neste caso, informe os seus contactos próximos sobre a sua doença. Poderá encontrar informações a este respeito no parágrafo abaixo «**Que devem fazer as pessoas com quem teve contacto e a sua família?**»

Duração do isolamento

A duração do isolamento depende do resultado do teste:

- Fez o teste de despiste e o resultado foi positivo: regra geral, o isolamento domiciliário termina 48 horas após o desaparecimento dos sintomas, desde que tenham passado pelo menos 10 dias após o surgimento dos mesmos.
- Fez o teste de despiste e o resultado foi negativo: termine o isolamento 24 horas após o desaparecimento dos sintomas.
- **Não fez o teste de despiste:** termine o isolamento 48 horas após o desaparecimento dos sintomas, desde que tenham passado pelo menos 10 dias desde o surgimento dos mesmos.
- Não tinha sintomas quando fez o teste de despiste: termine o isolamento 10 dias após o teste.

Pode levar algum tempo até que os nervos do olfato e do paladar se restabeleçam ou que uma possível tosse ligeira desapareça por completo. Por conseguinte, poderá terminar o isolamento quando estes sintomas (perda do olfato e/ou do paladar, tosse ligeira) forem os únicos a subsistir após o período de isolamento.

¹ p. ex., tosse, dores de garganta, falta de ar com ou sem febre, sensação febril, dores musculares

Vigie o seu estado de saúde

- Ligue a um médico, caso esteja preocupado com o seu estado de saúde ou lhe surja algum dos seguintes sinais de alerta:
 - febre persistente durante vários dias
 - sensação de fraqueza persistente durante vários dias
 - falta de ar
 - pressão forte ou dores no peito
 - ocorrência recente de desorientação
 - lábios ou face azulados

Se viver sozinho

- Solicite a familiares, amigos ou a um serviço de entregas que lhe levem à porta os bens essenciais e outros produtos indispensáveis, como p. ex., medicamentos.

Se coabitar com outras pessoas

- Instale-se sozinho num quarto com a porta fechada e tome nele as refeições. Areje-o regularmente.
- Evite todas as visitas e contactos, e deixe o quarto apenas quando necessário.
- Use uma [máscara de higiene](#) e mantenha uma distância mínima de 1,5 metros em relação às outras pessoas da casa quando tiver de sair do quarto.
- Evite qualquer contacto com os seus animais de estimação.
- Utilize uma casa de banho própria. Se tal não for possível, limpe as instalações sanitárias comuns (chuveiro, sanita, lavatório) após cada utilização com um desinfetante disponível no mercado.
- Não partilhe com outras pessoas os seus utensílios domésticos como pratos, copos, chávenas ou artigos de cozinha. Depois de os usar, lave estes objetos na máquina de lavar loiça ou à mão, minuciosamente com água e detergente.
- Não partilhe toalhas ou roupa de cama com outras pessoas.
- Solicite a familiares, amigos ou a um serviço de entregas que lhe levem à porta os bens essenciais e outros produtos indispensáveis, como p. ex., medicamentos.

Lavar periodicamente as mãos²

- É fundamental para si e para quem o rodeia que lavem as mãos regularmente com água e sabonete durante pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabonete disponíveis, higienize as mãos com um desinfetante próprio, esfregando-as com o líquido em toda a superfície até que sequem. Quando as mãos estiverem visivelmente sujas, tem de usar-se sobretudo água e sabonete.
- Lave as mãos em especial antes e depois de preparar refeições, antes e depois de comer, depois de utilizar a casa de banho e sempre que as mãos estejam visivelmente sujas.

Tape a boca quando tossir ou espirrar

- Tape a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar.
- Os acessórios que usou para tapar a boca ou o nariz têm de ser descartados ou lavados.
- Deite fora os lenços de papel usados num caixote do lixo com saco de plástico, destinado a esse efeito no seu quarto.

Quando tiver de sair de casa (para fazer um teste de despiste ou ir a uma consulta médica):

- **use uma [máscara de higiene](#).** Se tiver sintomas de uma doença respiratória aguda, não deve usar uma máscara têxtil.
- **lave as mãos** ou desinfete-as antes de sair de casa.
- **evite os transportes públicos.** Se o seu estado de saúde o permitir, desloque-se no seu carro ou bicicleta, a pé ou de táxi.

² Vídeo sobre a forma correta de lavar as mãos: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Uso correto da máscara de higiene

- Lave as mãos com água e sabonete ou com um desinfetante antes de pôr a máscara.
- Posicione a máscara cuidadosamente, de forma que cubra a boca e o nariz, e aperte-a para que fique justa ao rosto.
- Não volte a tocar na máscara depois de a ter colocado. Lave sempre as mãos com água e sabonete ou com um desinfetante depois de tocar numa máscara de higiene usada, por exemplo, ao retirá-la.
- Uma máscara de higiene pode ser usada no máximo 4 horas.
- Siga as indicações pormenorizadas sobre o [uso correto da máscara](http://www.bag.admin.ch/masks) em www.bag.admin.ch/masks.



Máscaras
(Inglês)

Respeite todas as medidas de precaução necessárias

- Os resíduos contaminados com fluidos corporais (fezes, sangue, muco) têm de ser descartados num caixote do lixo com saco de plástico, destinado a esse efeito no seu quarto, antes de serem eliminados com outros resíduos.
- Limpe e desinfete diariamente as superfícies expostas ao toque, como mesas de cabeceira, estruturas de cama e outros móveis de quarto com um produto normal para desinfecção da casa.

Isolamento de pais e filhos

- Fundamentalmente, as regras de isolamento aplicam-se igualmente a pais e filhos.
- Durante o isolamento, a criança não pode ter nenhum contacto com outras pessoas fora da família.
- Se só a criança estiver em isolamento, o contacto com outros membros do agregado deve ser tão reduzido quanto possível. A viabilidade desta medida depende de fatores como, por exemplo, a idade. As necessidades da criança devem ser atendidas, sobretudo as das crianças pequenas.
- Se um dos pais estiver em isolamento e a criança não, esta deve ficar ao cuidado do outro progenitor, que deverá desempenhar a função de cuidador.

Se ambos os pais estiverem em isolamento e a criança não, o procedimento irá depender da idade da criança e da viabilidade. Caso não seja possível providenciar um acompanhamento externo e a criança não esteja em condições de adaptar sozinha as suas rotinas diárias às medidas de proteção dos pais conforme referidas, terá de ponderar-se que a criança fique também em isolamento.

Contacto social durante o isolamento

- Mesmo que tenha agora de se isolar, tal não implica que tenha de interromper todo o contacto social: mantenha a comunicação com a família e amigos através do telefone, skype, etc. Fale da sua experiência e partilhe os seus pensamentos e sentimentos.
- Se tal não for suficiente para si, ou se não lhe for possível fazê-lo: ligue para o número 143 (Die Dargebotene Hand [A mão amiga]) para falar de quaisquer preocupações, medos ou problemas que possa ter. Do outro lado, terá sempre alguém com quem falar, 24 horas por dia e sem quaisquer custos.
- Poderá encontrar mais informações em linha em <http://www.dureschnufe.ch> / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch.



Dureschnufe
(Inglês)

Após o fim do isolamento

- Continue a seguir as regras de higiene e conduta da campanha «Como nos protegemos» www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others.



Regras de
higiene e conduta
(Inglês)

Que devem fazer as pessoas com quem teve contacto e a sua família?

- As pessoas com quem teve contacto, bem como a sua família têm de vigiar o respetivo estado de saúde e seguir as regras de higiene e conduta da campanha «Como nos protegemos» (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), caso não tenha feito ou ainda se desconheça o seu resultado do seu teste de despiste. Se lhes surgirem sintomas, deverão entrar em isolamento, fazer o [Coronavirus-Check](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-check)



Avaliação do
risco (Inglês)

[avaliação do risco] na página de internet do BAG e, se necessário, o teste de despiste. Deverão então seguir as recomendações relativas ao isolamento conforme descritas nestas instruções. A página de internet do cantão de Waadt, <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>, disponibiliza a avaliação do risco em mais 8 idiomas.

- Se o seu teste der um resultado positivo: irá, juntamente com a entidade cantonal competente, identificar as pessoas com quem teve contacto próximo e que deverão entrar em quarentena. Caso a entidade cantonal não possa contactá-lo imediatamente: Comunique a sua doença às pessoas com quem teve contacto.

A quem precisa de informar?

- Todas as pessoas com quem tenha tido contacto próximo dois dias antes do surgimento dos sintomas: estas são as pessoas que estiveram em contacto consigo já em estado sintomático, ou nas 48 horas que antecederam o aparecimento dos seus sintomas, a uma distância inferior a 1,5 metros, durante pelo menos 15 minutos e sem proteção. Estas pessoas terão de seguir as instruções relativas à quarentena (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- A página «Procedimento em caso de contacto com uma pessoa infetada», em www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene, disponibiliza informações adicionais para seu esclarecimento e das pessoas com quem teve contacto.
- Se as pessoas com quem teve contacto tiverem de ficar de quarentena como resultado desse contacto próximo consigo, têm direito a uma compensação por perda de ganhos. Poderá encontrar informações a este respeito na página do Serviço Federal da Segurança Social (BSV).



Instruções
relativas à
quarentena
(Inglês)



BSV