

# O que você deve fazer se contrair a COVID-19

## APRENDA A CUIDAR DE VOCÊ E DOS OUTROS EM CASA.

### Quais são os sintomas da COVID-19?

- Os sintomas variam bastante, desde leves até graves. Algumas pessoas não manifestam qualquer sintoma.
- Entre os sintomas mais comuns estão febre ou calafrios, tosse, falta de ar ou dificuldade de respirar, fadiga, dores musculares ou no corpo, dor de cabeça, perda de paladar ou olfato, dor de garganta, nariz congestionado ou escorrendo, náusea ou vômito e diarreia.



### Quem corre mais risco de doenças graves em decorrência da COVID-19?

- Entre os adultos, o risco de doença grave aumenta com a idade, e os idosos são os que correm mais risco.
- Pessoas de qualquer idade que tenham outros problemas de saúde, como:
  - Câncer
  - Doença renal crônica
  - COPD (Doença pulmonar obstrutiva crônica)
  - Sistema imune enfraquecido devido ao transplante de órgão
  - Obesidade
  - Problemas cardíacos graves
  - Anemia falciforme
  - Diabetes do tipo 2
- Se você tiver um problema de saúde subjacente que aumente o risco de doenças graves em decorrência da COVID-19, ou se tiver 65 anos ou mais, cogite ficar em casa o máximo possível para se proteger.



### O que devo fazer se eu apresentar os sintomas da COVID-19?

- **Fique em casa!** Não saia de casa, exceto para fazer teste de COVID-19 e receber outros atendimentos médicos essenciais ou para comprar itens básicos no mercado, por exemplo, se ninguém puder buscá-los para você. Não vá trabalhar, mesmo se você for um trabalhador essencial.
- **Consulte seu médico!** Use o telefone ou consultas virtuais quando for possível.
- **Faça o teste!** Se o seu médico não oferecer o teste, acesse [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ou **ligue para 311** para encontrar um local de teste perto de você. Muitos locais oferecem teste gratuito.
- **Ligue para 911 em caso de emergência!** Se tiver dificuldades para respirar, sentir dor ou pressão no peito, sentir confusão ou não conseguir ficar acordado, seus lábios ou rosto ficarem azulados ou se apresentar qualquer outra condição emergencial, vá ao hospital ou **ligue para 911** imediatamente.
- **Se você precisar sair de casa:**
  - Evite lugares muito cheios.
  - Fique a pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas.
  - Use uma proteção facial.
  - Lave suas mãos antes de sair e use antisséptico para as mãos enquanto estiver fora.



## Se você tiver COVID-19, ou sintomas da COVID-19, e morar com outras pessoas:

- Mantenha distância física:
  - Não receba visitas.
  - Fique a pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas. Fique em um quarto separado, se for possível.
  - Durma na posição contrária da outra pessoa se você dividir a cama com alguém, ou decidam quem vai dormir no sofá.
  - Separe as pessoas doentes das outras, principalmente daquelas que correm mais risco de doenças graves.
  - Cogite hospedar-se em um Hotel preparado para pessoas com COVID-19, gratuitamente. Acesse [nyc.gov/covid19hotel](https://nyc.gov/covid19hotel) ou ligue para **844-692-4692**.
- Cubra-se:
  - Use uma proteção facial, principalmente se estiver a menos de 6 pés (1,80 m) de outras pessoas.
  - Cubra sua tosse ou espirro com um lenço ou com o seu braço.
- Mantenha a limpeza:
  - Jogue os lenços de papel no lixo logo depois de usá-los.
  - Lave suas mãos frequentemente com água e sabão por 20 segundos, principalmente depois de tossir ou espirrar.
  - Use antisséptico à base de álcool para as mãos, caso não possa lavá-las.
  - Limpe com frequência as superfícies que você toca, como maçanetas, interruptores de luz, torneiras, telefones e controles remotos.
  - Lave as toalhas, lençóis e roupas no ambiente mais quente possível, com seu sabão habitual, e seque-os completamente.
  - Não compartilhe alimentos ou utensílios com os outros e lave-os após cada uso.



## Quando poderei sair de casa depois de ficar doente?

Se você ficou doente, fique em casa até:

- Passarem-se pelo menos 10 dias desde que seus sintomas começaram
- Você não ter apresentado febre nas últimas 24 horas sem precisar tomar um antitérmico
- Sua saúde geral ter melhorado

Se o seu teste de diagnóstico (vírus) da COVID-19, feito via swab ou saliva, deu positivo, mas você nunca apresentou sintomas, fique em casa por 10 dias a partir da data do teste.



## PRECISA DE AJUDA?

Se você não tiver um médico, mas precisar de um, **ligue para 844-692-4692**. A Cidade de Nova York oferece assistência, independentemente de status de imigração ou da capacidade de pagar.

Para saber mais sobre a COVID-19, **ligue para 311** ou **acesse [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)**.