

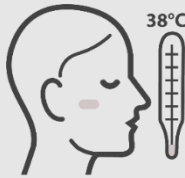
Coronavírus 2019 (COVID-19)

Guia de Automonitorização

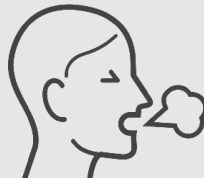
Siga os conselhos dados pelo seu médico ou por outros prestadores de cuidados de saúde.

Se tiver algumas perguntas, ou se se começar a sentir pior, contacte o seu médico, o *Telehealth* (1-866-797-0000) ou o seu centro de saúde local.

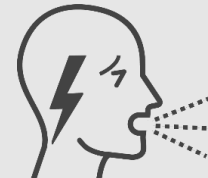
Esteja atento a estes sintomas durante os 14 dias seguintes à exposição



Febre



Tosse



Dificuldades
respiratórias

Evite lugares públicos

- Se adoecer, evite lugares públicos muito frequentados onde não se possa facilmente distanciar das outras pessoas (um mínimo de dois metros).
- Se não lhe for possível manter uma distância de dois metros, use uma máscara social de forma a proteger as outras pessoas das suas gotículas que poderão estar potencialmente infetadas.

O que fazer se apresentar estes ou quaisquer outros sintomas

- Isole-se imediatamente e contacte o seu centro de saúde local e o seu médico.
- Para se autoisolar vai precisar:
 - Instruções sobre [autoisolamento](#)
 - Água e sabão e/ou desinfetante à base álcool para limpar as mãos.
- Quando for ao médico, evite usar os transportes públicos, tais como o metropolitano, táxis ou boleias. Se tal não lhe for possível, use uma máscara social e mantenha uma distância de pelo menos dois metros das outras pessoas e, se viajar de carro, sente-se sempre no banco traseiro.

Saiba mais sobre este vírus

O COVID-19 é um vírus novo. Espalha-se através de gotículas respiratórias provenientes de uma pessoa infetada que assim contagia todos aqueles com quem tenha contacto direto, como por exemplo, as pessoas que vivam na mesma casa ou a quem presta cuidados. Poderá também aceder a mais informação atualizada sobre o COVID-19, através da página de *Internet* do Ministério da Saúde do Ontário em: ontario.ca/coronavirus.

Para mais informações contacte: _____

As informações deste documento são atuais a partir do dia 31 de julho de 2020