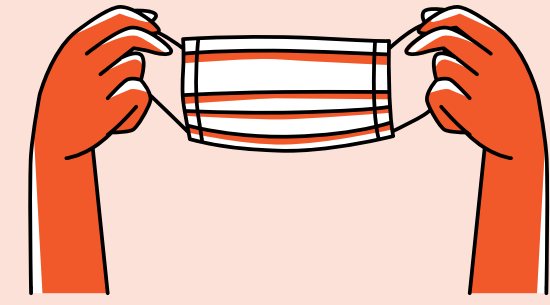


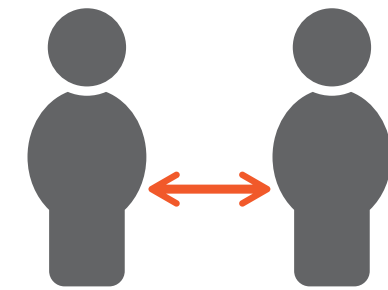
GERENCIANDO OS SEUS SINTOMAS DE COVID-19 EM CASA.

Se você contraiu a COVID-19 e mora com outras pessoas, existe um alto risco de contaminação das pessoas que moram com você. Para proteger seu lar, siga estas dicas se você tiver testado positivo para a COVID-19 e/ou se apresentar sintomas:

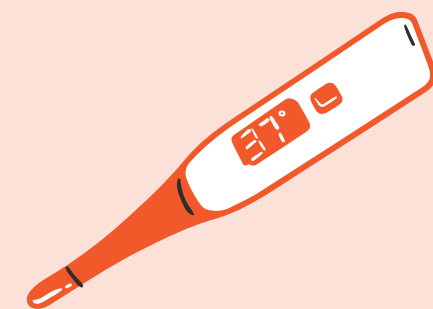
1 Use uma máscara ao se aproximar de qualquer pessoa dentro de casa, o tempo todo.



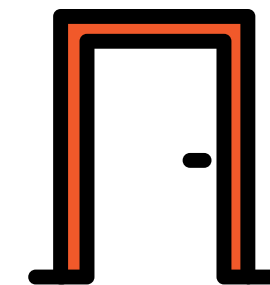
2 Mantenha uma distância física de pelo menos 6 pés (2 metros) em todos os momentos.



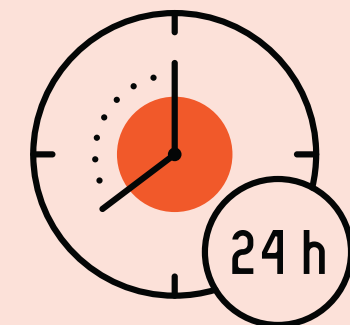
3 **Monitore seus sintomas.** Se os seus sintomas piorarem, ligue para o seu provedor de serviços de saúde ou para a Central de Atendimento para casos de COVID-19 do Condado de King, se você não tiver um.



4 Fique em um quarto separado e longe das pessoas do seu lar tanto quanto possível.



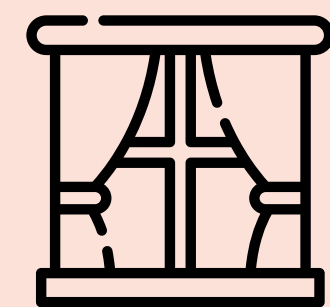
5 Use espaços compartilhados, como a cozinha ou o banheiro, em horários diferentes. Sempre limpe as superfícies após cada uso. Lave os utensílios e as superfícies após cada uso.



6 Evite compartilhar itens pessoais com as pessoas com quem você mora, como utensílios, toalhas e roupa de cama.



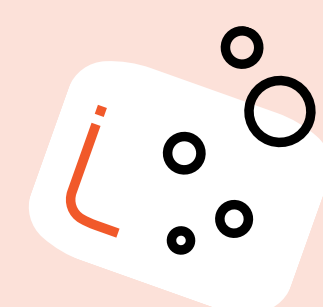
7 Abra as janelas para melhorar a ventilação e aumentar o fluxo de ar, especialmente se você estiver compartilhando um banheiro.



8 Limpe todas as superfícies que são tocadas com frequência após o uso, como maçanetas ou balcões.



9 Mantenha uma rotina higiênica. Ao tossir ou espirrar, cubra sua boca com um lenço de papel ou com a parte interna do cotovelo. Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou limpe-as com álcool-gel 70°.



January 11, 2021

Se você não tiver um provedor de serviços de saúde ou precisar de ajuda para se isolar longe do seu lar, ligue para a Central de Atendimento para casos de COVID-19 do Condado de King: 206-477-3977. Intérpretes disponíveis.

Public Health
Seattle & King County 

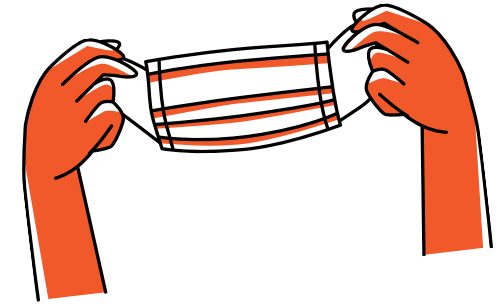
CUIDANDO DE OUTRAS PESSOAS COM COVID-19 EM CASA.

Viver com alguém com COVID-19 é um dos ambientes de maior risco para contrair a doença. Mesmo com bom distanciamento social e uso de máscara, o risco de contrair a COVID-19 ao morar com alguém infectado é muito maior do que em outros ambientes.

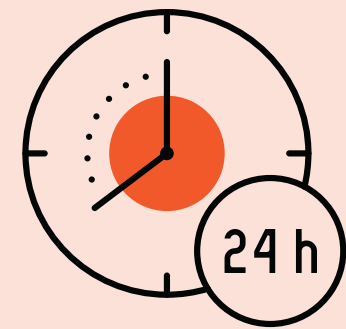
Se você está morando com alguém com COVID-19, recomendamos seguir estes passos:

1 **Escolha uma pessoa da casa para ser a cuidadora principal.** Certifique-se de que a pessoa com COVID-19 descanse bastante. Use medicamentos de venda livre para febre, dor de garganta e desconforto geral. Siga as instruções do seu médico.

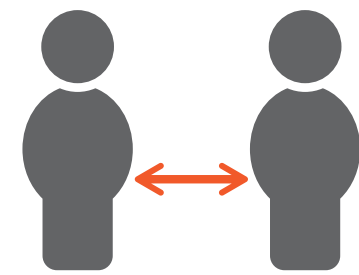
2 **Use uma máscara** se precisar ficar perto de outras pessoas dentro ou fora do seu lar.



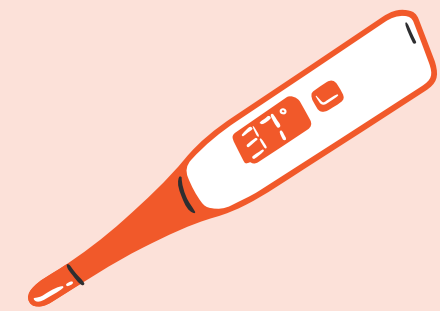
3 **Use espaços compartilhados, como a cozinha ou o banheiro, em horários diferentes.** Sempre limpe as superfícies após cada uso. Lave os utensílios e as superfícies após cada uso.



4 **Qualquer pessoa que não seja a cuidadora principal deverá manter uma distância física** da pessoa com COVID-19.



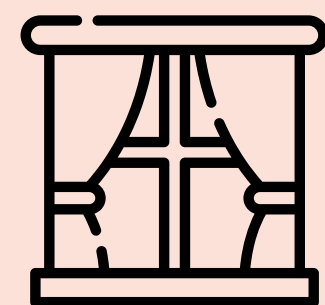
5 **Monitore seus sintomas caso você esteja infectado com COVID-19.**



6 **Evite compartilhar itens pessoais** com as pessoas com quem você mora, como utensílios, toalhas e roupa de cama.



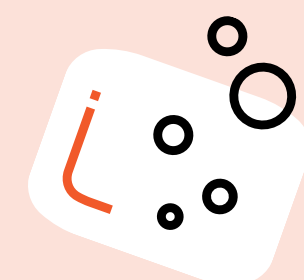
7 **Abra as janelas para melhorar a ventilação** e aumentar o fluxo de ar, especialmente se você estiver compartilhando um banheiro.



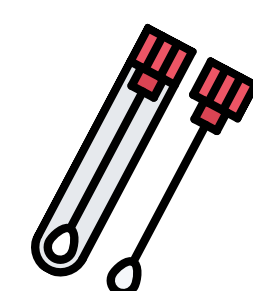
8 **Limpe todas as superfícies** que são tocadas com frequência após o uso, como maçanetas ou balcões.



9 **Mantenha uma rotina higiênica.** Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou limpe-as com álcool-gel 70°.



10 **Faça o teste para a COVID-19.**
A quarentena começa no último dia em que a pessoa com COVID-19 em sua residência completa o período de isolamento.



Se você não tiver um provedor ou precisar de ajuda para ficar em quarentena longe do seu lar, ligue para a Central de Atendimento para casos de COVID-19 do Condado de King: 206-477-3977. Intérpretes disponíveis.

Para obter mais dicas sobre como cuidar de outras pessoas com COVID-19 no lar, visite www.kingcounty.gov/covid/self-care (site somente em inglês).

January 11, 2021