

# QUÊ FAZER SE VOCÊ TEVE CONTACTO PRÓXIMO COM UM CASO CONFIRMADO DE COVID-19

12 października 2021

Se foi informado que teve contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19:



## ENTRE EM INSOLAMENTO

- Você tem de entrar em isolamento durante 10 dias, a contar da data do último contacto com a pessoa que testou positiva. A saúde pública dirá quando você pode encerrar o isolamento.
- Se você não tiver sintomas e estiver completamente vacinado\*, ou se contraiu a COVID-19 recentemente\*\*, não precisa de entrar em isolamento, a menos que a saúde pública mande. Contudo, você ainda tem que seguir as orientações abaixo.

## FIQUE ATENTO A SINTOMAS DE COVID-19 TODOS OS DIAS:

Fique atento a sintomas de COVID-19 todos os dias, mesmo se estiver completamente vacinado\* ou se contraiu a COVID-19 recentemente\*\*. Fique atento aos seguintes sintomas:



Febre > 37,8°C e/ou calafrios



Tosse



Dificuldades em respirar



Redução ou perda do olfato ou paladar



Náuseas, vômitos ou diarreia (<18 anos)



Cansaço, dores nos músculos ou articulações (18+ anos)



Dor de garganta



Nariz constipado ou a escorrer



Dores abdominais



Dor de cabeça



Olhos vermelhos



Redução ou perda de apetite

## SE VOCÊ APRESENTAR SINTOMAS:

Faça um teste PCR imediatamente:

- Agende uma marcação num centro de avaliação para fazer um teste PCR à COVID-19.
- Se testou negativo a um teste PCR antes dos sintomas começarem, repita o teste.
- Se estiver completamente vacinado\* ou se contraiu a COVID-19 recentemente\*\*, fique em casa e entre em isolamento imediatamente, enquanto aguarda o resultado do teste.

As pessoas do seu agregado familiar têm de entrar em isolamento:

- Todos, no seu agregado familiar, têm de entrar em isolamento até que o seu teste resulte negativo, a menos que estejam completamente vacinados\* ou que tenham contraído a COVID-19 recentemente\*\*.

Avisar a sua empregadora ou ligue para a saúde pública ao: 416-338-7600.

## FAÇA O TESTE, MESMO SE NÃO TEM SINTOMAS

- Mesmo se não tem sintomas, você deve fazer dois testes PCR: um assim que possível e outro cerca de 1 semana mais tarde. A saúde pública dará mais informações acerca de quando fazer os testes.

## ENQUANTO VOCÊ ESTIVER EM ISOLAMENTO, O RESTO DO AGREGADO FAMILIAR DEVE:

- Usar uma máscara em espaços públicos para proteger os outros.
- Evitar aglomerações.
- Limitar contacto com pessoas que têm problemas de saúde ou que são idosas.
- Manter uma distância de dois metros dos demais.

\*Completamente vacinado significa que se passaram 14 dias ou mais desde a toma da segunda dose de uma série de vacinas contra a COVID-19 ou conforme definido pelo Ministério da Saúde do Ontário.

\*\*Contrair a COVID-19 recentemente significa que a pessoa testou positivo à COVID-19 nos últimos 90 dias, mas já foi liberada pela saúde pública.