

# BEM-VINDO

## Informação sobre COVID-19



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

---

## **Bem-vindo!**

**Este pacote serve para o ajudar a si e à sua família a manterem-se saudáveis durante a pandemia de COVID-19 após a vossa chegada aos Estados Unidos da América. Conserve este pacote consigo, uma vez que contem informações importantes para si e para a sua família sobre COVID-19.**

---

COVID-19 é uma doença provocada por um vírus que é transmitido de pessoa para pessoa. Foram reportados casos e mortes de COVID-19 na maioria das comunidades dos Estados Unidos da América. Os governos estaduais e locais têm regras diferentes relativamente à COVID-19 e alguns poderão solicitar que os viajantes recentes fiquem em casa durante 14 dias. O funcionário auxiliar da sua agência de reinstalação ajudá-lo-á a encontrar as informações da sua nova comunidade sobre COVID-19.

Poderá apanhar COVID-19 durante as suas viagens. Poderá sentir-se bem e não ter quaisquer sintomas, mas poderá mesmo assim transmitir COVID-19 aos outros. Você e os seus colegas de viagem (incluindo crianças) poderão transmitir COVID-19 a outras pessoas, incluindo a sua família, amigos e a sua comunidade, durante 14 dias após a exposição ao vírus.

### Portanto, tome estas precauções para se proteger a si e aos outros:



**Fique o mais tempo possível em casa durante os primeiros 14 dias após chegada.** Para conselhos sobre como satisfazer as necessidades básicas dentro da sua comunidade local, consulte "Running Essential Errands" na sua língua. <https://bit.ly/nativelanguage>



**Evite rodear-se de pessoas com risco acrescido de doenças severas por COVID-19.** Para saber quem tem risco acrescido, consulte "Indivíduos com risco acrescido de doenças severas" na sua língua. <https://bit.ly/nativelanguage>



**Quando rodeado de outras pessoas, mantenha-se a, pelo menos, dois metros (seis pés) de pessoas não incluídas no seu núcleo familiar. É importante que o faça sempre, quer dentro como fora de portas.**



**Use uma máscara para manter o seu nariz e boca cobertos quando está fora da sua casa.**



**Lave frequentemente as mãos e use gel de mãos contendo pelo menos 60% de álcool.**



**Cuide da sua saúde: Procure os sintomas da COVID-19 e meça a sua temperatura se se sentir doente.**



**Se ficar doente, telefone antes de consultar um médico.**



**Contacte o funcionário auxiliar da sua agência de reinstalação em caso de perguntas.**

## ESTEJA ATENTO AOS SINTOMAS DA COVID-19, QUE PODEM INCLUIR:



Os sintomas podem variar de doença ligeira a severa e aparecer 2-14 dias depois ter sido exposto ao vírus que provoca a COVID-19. Esta lista não contém todos os sintomas possíveis. Contacte o seu médico em relação a quaisquer outros sintomas que sejam severos ou que o/a preocupem.



**Cuide da sua saúde: Procure os sintomas da COVID-19 e meça a sua temperatura se se sentir doente. Se a temperatura for igual ou superior a 38°C/100.4°F (febre).**

Com COVID-19, a febre pode ir e vir e algumas pessoas podem nem sequer ter febre. A febre é menos comum em indivíduos com condições médicas subjacentes, adultos mais velhos ou pessoas a tomar determinados medicamentos que reduzem a febre, tais como paracetamol ou ibuprofen.

Procure imediatamente cuidados médicos se alguém apresentar **sinais de alerta de emergência de COVID-19.**

- Dificuldade em respirar
- Dor ou pressão persistente no peito
- Nova confusão
- Incapacidade de acordar ou permanecer acordado
- Lábios ou rosto azulados

### Se ficar doente com febre, tosse ou outros sintomas de COVID-19:



**Ficar em casa.** Evite o contacto com os outros até que seja seguro para si terminar o isolamento domiciliário.



**Poderá ter COVID-19;** a maioria dos indivíduos com COVID-19 conseguem recuperar em casa sem cuidados médicos.



**Telefone ao funcionário auxiliar da sua agência de reinstalação** caso necessite de ajuda, tal como o auxílio de um intérprete para falar com um médico.



**Mantenha-se em contacto com o seu médico.** Se estiver preocupado com os seus sintomas, telefone ou envie uma mensagem de texto antes de se deslocar ao consultório médico ou às urgências. Conte-lhes das suas viagens recentes e sintomas.



**Se tiver um sinal de aviso de emergência (incluindo dificuldades respiratórias), ligue para o 911** para obter cuidados médicos de emergência imediatos. Conte-lhes das suas viagens recentes e sintomas.



**Se viver com outras pessoas, tome precauções adicionais para as proteger.**

Descubra quando poderá rodear-se de outras pessoas após ter (provavelmente) tido COVID-19.

Saiba mais em <https://bit.ly/endhomeisolation>.

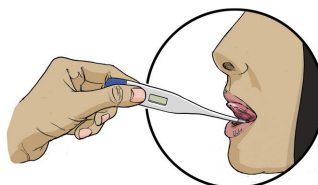
**Para mais informações sobre a COVID-19 na sua língua, consulte <https://bit.ly/nativelanguage>.**

1



Ligue o termómetro pressionando o botão perto do ecrã.

2



Segure a ponta do termómetro debaixo da língua até que emita um som. Não morda o termómetro.

3



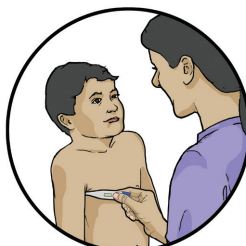
Leia a sua temperatura no ecrã.

4



Registe a sua temperatura.

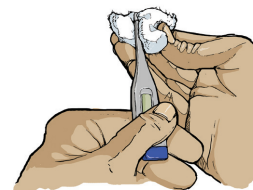
5



**Note que:** para uma criança com menos de quatro anos de idade, coloque o termómetro debaixo do braço da criança, no centro da axila.

Comunique ao profissional de saúde ou médico que está a medir a temperatura da criança desta forma.

6



Limpe o seu termómetro com sabão e água ou com uma toalhinha de álcool.

### COMO OBTER AJUDA

Telefone ao funcionário auxiliar da sua agência de reinstalação se tiver perguntas ou necessitar de ajuda. Registe as suas informações de contacto abaixo.

#### Informações de contacto do funcionário auxiliar da agência de reinstalação

Nome:

Número de telefone:



Para mais informações sobre a COVID-19 na sua língua, consulte <https://bit.ly/nativelanguage>.



