

## Guia de Auto-observação da Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19)

A Divisão de Serviços Públicos de Saúde (DPHS, por sua sigla em inglês) de New Hampshire recomenda extremamente que você se proteja e proteja aos demais, seguindo estes passos para **auto-observação nos 14 dias seguintes à sua exposição potencial ao COVID-19**:

1. Realize uma rigorosa conduta e higiene respiratórias, incluindo cobrir seu nariz e boca com um lenço de papel ao tossir ou espirrar, e lavar as mãos com frequência com água e sabão por pelo menos 20 segundos, ou utilizar um desinfetante para as mãos à base de álcool caso não houver disponibilidade de sabão.
2. Esteja alerta para febre, tosse, falta de ar ou outros sintomas de doença respiratória.
3. Caso sinta-se febril ou desenvolver tosse ou falta de ar:
  - Meça sua temperatura.
  - Limite o contato com outros.
  - Procure aconselhamento médico. Antes de ir a um consultório médico ou pronto-socorro, ligue antes e informe ao provedor ou consultório sobre sua exposição potencial ao COVID-19 e sobre os sintomas.

### Ações adicionais que você pode realizar para manter-se a si e os demais com saúde, são:

- Lavar frequentemente as mãos com sabão e água por pelo menos 20 segundos. Se não houver disponibilidade de água e sabão, use um desinfetante a base de álcool.
- Evite tocar os olhos, a boca e o nariz se não lavou as mãos.
- Não compartilhar objetos pessoais tais como garrafas de água, cigarros e/ou cigarros eletrônicos.
- Evite contato próximo com pessoas que estejam doentes.
- Fique em casa se estiver doente. Permaneça em casa por pelo menos 24 horas depois da febre desaparecer (sem tomar medicamentos para reduzir a febre), ou dos sinais de febre (ou seja, calafrios, sensação de calor e aparência de rubor).
- Cubra a tosse ou espirre com um lenço de papel e descarte-o imediatamente no lixo.
- Limpe e desinfete com frequência os objetos e superfícies tocadas.

Os surtos envolvendo COVID-19 evoluem rapidamente e as recomendações das autoridades de saúde pública podem mudar à medida que novas informações se tornarem disponíveis. Verifique as seguintes páginas web para informações atualizadas:

- Página web do CDC dos EUA  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Página web da DPHS de NH  
<https://www.nh.gov/covid19/>

