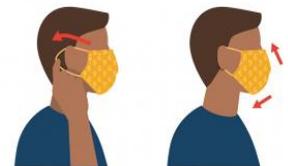


## Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19) Guia de auto-observação

**A Divisão de Serviços de Saúde Pública (DPHS) de New Hampshire recomenda extremamente que você se proteja e proteja aos demais, seguindo estes passos para auto-observação:**

1. Se você se sentir febril, com doença respiratória (tosse, dor de garganta, nariz escorrendo ou falta de ar), doença leve similar à gripe (fadiga, calafrios ou dores musculares), perda do paladar ou olfato, náuseas, vômitos ou diarreia:
  - a. Limite o contato com outros.
  - b. Meça sua temperatura.
  - c. Procure aconselhamento médico de forma segura. Antes de comparecer no consultório do médico ou na sala de emergências, ligue primeiro e conte para eles sobre seus sintomas de COVID-19.
2. [Se ficar doente](#), fique em casa e [isole-se](#) de outras pessoas, incluindo aqueles que moram com você. Faça o teste para o COVID-19. Você pode encontrar locais de teste [aqui](#). Fique em casa até:
  - a. Que hajam passado pelo menos 10 dias depois da primeira aparição dos sintomas
    - i. **E**
  - b. Que hajam passado pelo menos 24 horas (1 dia) após a recuperação (desaparecimento da febre sem usar medicamentos antifebris e melhoria dos sintomas respiratórios).
3. Ações adicionais que você pode realizar para manter-se a si e os demais com saúde, são:
  - a. Lavar frequentemente as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.
  - b. Evitar tocar os olhos, a boca e o nariz se não lavou as mãos.
  - c. Quando estiver fora de casa, usar uma [cobertura de tecido para o rosto](#) sobre seu nariz e boca e que cubra seu queixo para proteger aqueles que estão perto de você.
  - d. Quando estiver fora de casa, manter uma distância de pelo menos 6 pés com os outros.
  - e. Caso esteja doente, ficar em casa e evitar ir à escola e ao trabalho.
  - f. Cobrir sua boca e nariz com um lenço de papel ou com suas mangas (não com suas mãos), ao tossir ou espirrar.
  - g. Limpar e desinfetar os objetos e superfícies frequentemente tocados.



As informações sobre o COVID-19 evoluem rapidamente e as recomendações das autoridades de saúde pública podem mudar. Verifique as seguintes páginas web para informações atualizadas:

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