



## Informações para contatos próximos de portador confirmado

Você foi identificado(a) como contato próximo de uma pessoa diagnosticada com doença de coronavírus (COVID-19). Um representante da unidade de saúde pública local entrará em contato com você diariamente enquanto você estiver sob risco de infecção para monitorar seus sintomas. Você deverá isolar-se em sua casa por um período de 14 dias após seu último contato com o portador confirmado. Por favor, leia estas informações com atenção.

### O que significa isolamento domiciliar?

As pessoas que precisarem fazer isolamento domiciliar devem evitar locais públicos, especialmente o trabalho, a escola, pré-escola ou universidade. Somente pessoas que normalmente vivem na mesma casa podem permanecer na residência. Não receba visitas em sua casa. Não é necessário usar máscara em casa. Na medida do possível, peça para amigos ou familiares que não estão em isolamento trazerem sua comida e outros produtos de primeira necessidade. Se você precisar sair de casa para buscar assistência médica, por exemplo, deverá colocar máscara cirúrgica, se tiver.

### O que é coronavírus e COVID-19?

Os coronavírus podem causar doença em seres humanos e animais. Alguns coronavírus podem causar doenças semelhantes aos resfriados/constipações comuns e outros podem causar doenças mais graves, inclusive Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS). Este novo coronavírus (denominado SARS-COV-2) teve origem na Província de Hubei, na China. O vírus causa a doença do coronavírus 2019, conhecida como COVID-19.

### Como a infecção se prolifera?

A infecção tem maior probabilidade de se alastrar por contato humano por meio de:

- contato próximo direto com uma pessoa infectada ou nas 24 horas antes da manifestação dos sintomas
- contato próximo com uma pessoa com infecção confirmada que tossir ou espirrar, ou
- tocar objetos ou superfícies (tais como maçanetas ou mesas) contaminadas com muco saturado de vírus de uma tosse ou espirro de portador confirmado e em seguida tocar a mão ou a face.

A maioria das infecções só é transmitida pelas pessoas quando elas têm sintomas, que incluem febre, tosse, dor de garganta, cansaço e falta de ar.

Os contatos próximos de um portador confirmado (tais como pessoas hospedadas na mesma casa ou que dividem espaço fechado por período prolongado) têm maior risco de infecção.

### Por quanto tempo o portador transmite a infecção para outras pessoas?

Ainda não se sabe quanto tempo o portador fica contagioso, ou seja, quanto tempo ele pode transmitir a infecção para outras pessoas. Porém, as evidências indicam que há infecção assintomática ou minimamente sintomática e transmissão pré-sintomática. É possível transmitir a infecção desde antes de desenvolver os sintomas até um dia após o fim dos sintomas.

## Quem corre maior risco de contrair doença grave?

Algumas pessoas infectadas não têm sintomas, outras têm sintomas leves e se recuperam facilmente e outras podem ficar bastante doentes muito rapidamente. Com base em outras infecções por coronavírus, as pessoas que correm maior risco de infecção séria são:

- pessoas com o sistema imunológico comprometido (por exemplo, pacientes com câncer)
- idosos
- povos aborígenes e das Ilhas do Estreito de Torres, devido ao seu alto índice de doenças crônicas
- pessoas com diagnóstico de doenças crônicas
- crianças pequenas e bebês
- pessoas que vivem em habitação compartilhada, abrigos ou asilos
- pessoas em casas de detenção.

\*Ainda não se sabe o risco para crianças e bebês ou o papel das crianças na transmissão do COVID-19. Porém, até o momento, o índice de casos confirmados de COVID-19 entre crianças é baixo em comparação à população em geral.

## O que devo fazer se desenvolver sintomas?

Caso desenvolva sintomas (febre, tosse, dor de garganta, cansaço ou falta de ar) num prazo de 14 dias após contato com portador confirmado, entre em contato com seu médico para consulta urgente.

Ligue para a clínica ou para o hospital antes de se deslocar e informe-os sobre sua viagem ou possível contato com portador do coronavírus. É necessário ficar isolado em casa ou em um estabelecimento de saúde até que as autoridades de saúde pública determinem ser seguro você retomar as atividades normais.

## Como a infecção é tratada?

Não há tratamento específico para coronavírus. Antibióticos não funcionam para infecções virais. A maioria dos sintomas podem ser tratados com cuidados médicos de apoio.

## Como podemos ajudar a prevenir a propagação do coronavírus?

Praticar boa higiene respiratória ao tossir/espirrar é a melhor defesa contra a maioria dos vírus. Você deve:

- lavar as mãos frequentemente com água e sabão antes e após as refeições e após usar o banheiro
- cobrir a boca ao tossir e espirrar, descartar lenços de papel e higienizar as mãos com álcool gel
- e em caso de mal-estar, evitar contato com outras pessoas (mantenha distância de mais de 1.5 metro).

## Devo utilizar máscara?

Se você estiver saudável, não é necessário usar máscara. Embora o uso de máscara possa prevenir a transmissão de doenças dos infectados para outras pessoas, seu uso não é recomendado para pessoas saudáveis para prevenir infecções por coronavírus.

## Onde posso obter mais informações?

Para orientações, informações e recursos atualizados, visite o site [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ligue para a Central Nacional de Informações de Saúde do Coronavírus: 1800 020 080. Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Para serviços de tradutor ou intérprete, ligue para 131 450.

O contato telefônico do órgão de saúde pública do seu estado ou território está disponível no site [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Em caso de dúvida quanto à sua saúde, fale com seu médico.



## Retornando à comunidade

As pessoas que foram obrigadas a ficar em casa em isolamento ou em quarentena e completaram o período de 14 dias sem demonstrar sinais ou sintomas de indisposição, podem retornar às suas atividades diárias, incluindo ir ao trabalho, escola, universidade, frequentar lugares públicos e usar transporte público.

Você é incentivado a continuar com boas práticas de higiene para permanecer livre de doenças. Por favor, siga os conselhos descritos abaixo.

O Governo Australiano continua a tomar todas as precauções necessárias para garantir a segurança da comunidade em torno do surto de coronavírus. Conheça essas medidas em [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

## O que devo fazer se ficar doente após deixar o isolamento ou a quarentena?

Embora o COVID-19 seja motivo de preocupação, é importante lembrar que a maioria das pessoas que apresenta sintomas como febre, tosse, dor de garganta e cansaço tem muito mais probabilidade de sofrer de um resfriado/constipação ou de outra doença respiratória - e não do COVID-19.

No entanto, como precaução, se você desenvolver esses sintomas logo após sair do isolamento, é aconselhável consultar o seu médico habitual. O médico poderá aconselhá-lo sobre quais medidas você deve tomar para melhorar, e poderá testá-lo para uma série de infecções respiratórias, incluindo coronavírus, se clinicamente necessário.

## Como podemos ajudar a impedir a propagação do COVID-19?

Praticar uma boa higiene das mãos e ao espirrar/tossir é a melhor defesa contra a maioria dos vírus. Você deve:

- lavar as mãos frequentemente com água e sabão, antes e depois de comer e depois de ir ao banheiro
- cobrir com a mão a tosse e espirros, descartar os lenços de papel e usar um desinfetante para as mãos à base de álcool
- e se estiver se sentindo indisposto, evitar o contato com outras pessoas (ficar a mais de 1,5 metro de pessoas).

## Serviços de apoio

Os períodos de isolamento em casa ou quarentena podem ser estressantes, e podem deixá-lo preocupado. Há uma grande variedade de serviços de apoio disponíveis, incluindo conversar com um conselheiro ou outro profissional de saúde mental.

### Head to Health – [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

A Head to Health fornece links de apoio de saúde mental confiáveis por telefone e on-line, bem como recursos e opções de tratamento. Este site útil também possui programas e fóruns on-line, além de diversos recursos digitais de informação.

Usando a página de pesquisa, é possível navegar para vários recursos e serviços para obter ajuda, se estiver enfrentando problemas de saúde mental ou tentando apoiar outra pessoa. Se você não sabe por onde começar, também pode usar o Sam, o Chatbot. O Sam fornece recomendações personalizadas sobre informações e serviços que melhor atendem às suas necessidades.

Alguns dos serviços de apoio disponíveis estão listados abaixo:

Serviços de apoio		
Lifeline	13 11 14	<a href="http://lifeline.org.au">lifeline.org.au</a>
Beyond Blue	1300 224 636	<a href="http://beyondblue.org.au/forums">beyondblue.org.au/forums</a>
MensLine Australia	1300 789 978	<a href="http://mensline.org.au">mensline.org.au</a>
Kids Helpline	1800 551 800	<a href="http://kidshelpline.com.au">kidshelpline.com.au</a>
headspace	1800 650 890	<a href="http://headspace.org.au">headspace.org.au</a>
ReachOut	<a href="http://au.reachout.com">au.reachout.com</a>	
Life in Mind	<a href="http://lifeinmindaustralia.com.au">lifeinmindaustralia.com.au</a>	
SANE forums	<a href="http://saneforums.org">saneforums.org</a>	

## Mais informações

Para obter os conselhos, informações e recursos mais recentes, acesse [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ligue para a Linha Nacional de Informações de Saúde sobre o Coronavírus em 1800 020 080. Ela funciona 24 horas por dia, sete dias por semana. Se você precisar de serviços de tradução ou interpretação, ligue para 131 450.

O número de telefone de cada agência de saúde pública estadual ou territorial está disponível em [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Se tiver preocupações com sua saúde, fale com um médico.



## COVID-19 - Perguntas frequentes

### O que é um coronavírus e o COVID-19?

Os coronavírus são uma grande família de vírus conhecidos por causar infecções respiratórias. Estes podem variar do resfriado/constipação comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS). Este novo coronavírus teve origem na província de Hubei, na China, e a doença causada pelo vírus é denominada COVID-19.

### Como se espalha este coronavírus?

É mais provável que o COVID-19 se espalhe de pessoa para pessoa através de:

- Contato próximo com uma pessoa enquanto ela está infecciosa, ou nas 24 horas antes de seus sintomas aparecerem.
- Contato próximo com uma pessoa com infecção confirmada que tosse ou espirra.
- Toque em objetos ou superfícies (como maçanetas ou mesas) contaminados por tosse ou espirro de uma pessoa com infecção confirmada, e depois tocar na sua boca ou rosto.

### Quais são os sintomas do COVID-19?

Os sintomas do COVID-19 são semelhantes a outros resfriados/constipações e gripes, e incluem:

- febre
- dor de garganta
- tosse
- cansaço
- dificuldade para respirar.

Embora o coronavírus seja preocupante, é importante lembrar que a maioria das pessoas que apresentam esses sintomas provavelmente está sofrendo de um resfriado/constipação ou outra doença respiratória - e não do coronavírus.

### O que devo fazer se desenvolver sintomas?

Se você desenvolver sintomas dentro de 14 dias após a chegada à Austrália ou dentro de 14 dias após o último contato com um caso confirmado, consulte um médico para avaliação urgente.

Você deve telefonar para a clínica ou hospital antes de chegar, e informar-lhes o seu histórico de viagem ou que entrou em contato com um caso confirmado de coronavírus. É preciso permanecer isolado em sua casa, hotel ou em um estabelecimento de saúde até que as autoridades de saúde pública o informem que é seguro retornar às suas atividades habituais.

### Devo ser testado para o COVID-19?

O seu médico dirá se você deve fazer o teste. Ele providenciará o teste.

O teste só será realizado se o seu médico decidir que você atende aos critérios:

- Retornou/Voltou do exterior nos últimos 14 dias e desenvolveu doenças respiratórias com ou sem febre

- Esteve em contato próximo com um caso confirmado de COVID-19 nos últimos 14 dias e desenvolveu doença respiratória com ou sem febre
- Tem pneumonia grave adquirida na comunidade e não há causa clara
- É um profissional de saúde que trabalha diretamente com os pacientes e tem uma doença respiratória e febre

Se atender a algum desses critérios, seu médico poderá solicitar que você faça o teste para o COVID-19. É importante lembrar que muitas pessoas com sintomas semelhantes ao COVID-19 não terão o vírus. Apenas casos suspeitos são testados para garantir que nossos laboratórios sejam capazes de lidar com a demanda. Não há necessidade de testar pessoas que se sintam bem e que não atendem aos critérios acima.

## Quem precisa se isolar?

Todas as pessoas que chegam à Austrália a partir da meia-noite de 15 de março de 2020, ou que acham que estiveram em contato próximo com um caso confirmado de coronavírus, devem manter-se em auto-isolamento por 14 dias.

## Alguém que mora comigo será testado para o COVID-19. Devo me auto-isolar e fazer o teste também?

Se um membro da família for um caso suspeito, talvez seja necessário se isolar. Isso será determinado pela sua unidade de saúde pública caso a caso. Sua unidade de saúde pública entrará em contato com você se precisar se isolar. Para obter mais informações, leia nossa ficha técnica/folha informativa sobre [isolamento doméstico](#).

## O que significa se isolar em casa?

Se tiver sido diagnosticado com COVID-19, você tem que ficar em casa para evitar que a doença se espalhe para outras pessoas. Você também pode ser solicitado a ficar em casa se for possível que tenha sido exposto ao vírus.

Ficar em casa significa:

- não ir a locais públicos, como trabalho, escola, shopping centers, creche ou universidade
- pedir para que alguém traga comida e outros artigos de primeira necessidade para você, e as deixe na sua porta da frente
- não permitir a entrada de visitantes - apenas pessoas que normalmente moram com você devem estar em sua casa

Não é necessário usar máscara em casa. Se precisar de atendimento médico, use uma máscara cirúrgica (se houver) para proteger os outros.

Você deve manter contato por telefone e on-line com sua família e amigos. Para obter mais informações, leia nossa ficha técnica sobre [isolamento domiciliar](#)

## O que é distanciamento social?

O distanciamento social é uma maneira de ajudar a retardar a propagação de vírus como o COVID-19. O distanciamento social inclui ficar em casa quando estiver doente, evitar grandes reuniões públicas se não forem essenciais, manter uma distância de 1,5 metros entre você e outras pessoas sempre que possível e minimizar o contato físico, como apertar as mãos, especialmente com pessoas de maior risco de desenvolver sintomas graves, como pessoas mais velhas/idosos e pessoas com condições de saúde existentes.

Não é necessário alterar sua rotina diária, mas tomar essas precauções de distanciamento social pode ajudar a proteger as pessoas em nossa comunidade que correm maior risco.

## Quem corre maior risco de desenvolver uma doença grave?

Algumas pessoas infectadas podem não ficar doentes, algumas podem apresentar sintomas leves dos quais se recuperam facilmente, e outras podem ficar muito doentes muito rapidamente. Com base em experiências anteriores com outros coronavírus, as pessoas que correm maior risco de infecção grave são:

- pessoas com sistemas imunológicos comprometidos (por exemplo, câncer)
- pessoas idosas
- povos aborígenes e das ilhas do Estreito de Torres, por apresentarem taxas mais altas de doenças crônicas
- pessoas com condições médicas crônicas
- pessoas em ambientes residenciais coletivos
- pessoas em centros de detenção
- Crianças muito jovens e bebês.\*

\*Nesta fase, o risco para crianças e bebês e o papel que as crianças desempenham na transmissão do COVID-19 não são claros. No entanto, até agora houve uma baixa taxa de casos confirmados de COVID-19 entre crianças, em relação à população em geral.

## Como o vírus é tratado?

Não existe tratamento específico para os coronavírus. Antibióticos não são eficazes contra vírus. A maioria dos sintomas pode ser tratada com cuidados médicos de apoio.

## Como podemos ajudar a impedir a propagação do coronavírus?

Praticar uma boa higiene das mãos e de espirrar/tossir, e manter distância de outras pessoas quando estiver doente, é a melhor defesa contra a maioria dos vírus. Você deve:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, antes e depois de comer e depois de ir ao banheiro.
- Cobrir com a mão a tosse e espirro, descartar os lenços de papel e usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- Se estiver se sentindo indisposto, evitar o contato com outras pessoas (ficar a mais de 1,5 metros das pessoas).
- Exercer responsabilidade pessoal através de medidas de distanciamento social.

## Posso visitar a família e os amigos em lares de idosos?

O surto de qualquer vírus em lares de idosos pode causar problemas significativos. O COVID-19 é um risco para a saúde das pessoas idosas. Há restrições para proteger as pessoas mais idosas. Não visite lares de idosos se tiver:

- Retornado/voltado do exterior nos últimos 14 dias
- tido contato com um caso confirmado de COVID-19 nos últimos 14 dias
- febre ou sintomas de uma infecção respiratória (por exemplo, tosse, dor de garganta, falta de ar)

A partir do dia 1º de maio, é preciso tomar a vacina contra influenza/gripe para visitar lares de idosos.

O governo também anunciou que os lares de idosos devem tomar precauções extras quando se trata de visitas, incluindo:

- garantir que as visitas sejam curtas
- garantir que as visitas sejam de um máximo de dois visitantes por vez, incluindo médicos



- garantir que as visitas sejam realizadas no quarto do residente, ao ar livre ou em uma área específica designada pelo lar de idosos, e não em áreas comuns
- garantir que não haja visitas ou reuniões de grandes grupos, incluindo atividades sociais ou entretenimento
- garantir que não haja visitas de grupos escolares de qualquer tamanho
- crianças menores de 16 anos não são permitidas, exceto em circunstâncias especiais.

Se não for possível visitar familiares e amigos em lares de idosos, é importante manter contato por telefone e videochamadas, enviar cartões postais, fotos ou ilustrações/desenhos ou vídeos.

## Posso ir a reuniões públicas, como concertos/shows e eventos esportivos?

Atualmente, a Austrália não possui transmissão difundida pela comunidade do COVID-19. Para ajudar a retardar a propagação, o governo australiano aconselhou que as reuniões externas não essenciais sejam limitadas a 500 pessoas.

Reuniões ou conferências não essenciais de forças de trabalho essenciais, como profissionais de saúde e serviços de emergência, também devem ser limitadas. Este conselho não inclui locais de trabalho, escolas, universidades, lojas, supermercados, transporte público e aeroportos.

Para proteger os australianos vulneráveis, o governo também aconselhou a redução de visitantes em todos os lares de idosos e nas comunidades aborígenes remotas e das ilhas do Estreito de Torres.

Essas precauções são mais importantes para pessoas com mais de 60 anos, principalmente se tiverem uma condição crônica.

## E os eventos internos, como academias/ginásios, bares, cinemas e restaurantes?

A partir de 18 de março de 2020, não serão mais permitidas reuniões internas/interiores organizadas, não essenciais, com mais de 100 pessoas. Reuniões com menos de 100 pessoas devem seguir precauções extras, incluindo:

- Considerar o tamanho do espaço, o número de pessoas nele e a quantidade de espaço que as pessoas precisam para se movimentar com segurança. As pessoas devem poder manter 1,5 metros de distância.
- Produtos de higiene para as mãos, como água e sabão e lixeiras/caixotes de lixo adequadas, devem estar disponíveis. Estas devem ser limpas com frequência.
- Você deve ficar em casa se não se sentir bem.
- Você não deve passar mais de duas horas em algum lugar em que haja muito movimento e interação, como um bar ou boate.
- Você não deve passar mais de quatro horas em locais onde o movimento é limitado, como teatros, restaurantes, cinemas e eventos esportivos.
- Os requisitos de capacidade máxima nos locais devem ser reconsiderados se acima de 100.

Academias/ginásios, bares, restaurantes e cinemas não precisam fechar no momento - desde que sigam as precauções de distanciamento social e pratiquem boa higiene.

## E o transporte público, como aviões, ônibus/autocarros, trens/comboios, caronas/boleias e táxis?

Todos os australianos devem reconsiderar viagens não essenciais. Embora o risco de contrair o COVID-19 em um avião seja baixo, deslocamentos não essenciais não são recomendados.

A maioria dos transportes públicos é considerada essencial. No entanto, o governo recomenda que os empregadores ofereçam acordos de trabalho flexíveis para minimizar o número de pessoas que pegam/apanham transporte público ao mesmo tempo. Os serviços de longa distância apresentam um risco maior de infecção e devem ser reconsiderados neste momento.

O Spirit of Tasmania é considerado um serviço essencial e ainda funcionará.

Se possível, sente-se no banco de trás dos táxis e veículos compartilhados.

O transporte em grupo de pessoas em risco, incluindo idosos, deve ser evitado sempre que possível.

## Meu local de trabalho tem mais de 100 pessoas. Ainda posso ir trabalhar?

Sim, você ainda pode ir trabalhar. Atualmente, o governo recomenda que reuniões não essenciais e organizadas sejam limitadas a um máximo de 100 pessoas. Este conselho não inclui locais de trabalho, escolas, universidades, lojas, supermercados, transporte público e aeroportos. Se estiver se sentindo indisposto, fique em casa para evitar a propagação de germes a outras pessoas.

## Devo tirar meus filhos da creche ou escola?

Não nesta fase, o Governo recomenda a continuidade de atividades diárias essenciais, incluindo escola e creche. Se o seu filho estiver doente, mantenha-o em casa para evitar espalhar seus germes para outras pessoas.

Até o momento, informações de todo o mundo indicam que crianças que desenvolvem COVID-19 apresentam sintomas muito leves e parece ocorrer pouca transmissão entre as crianças.

Atualmente, Singapura está dando um forte exemplo dos benefícios de manter creches e escolas em funcionamento durante a pandemia do COVID-19.

As escolas devem garantir que suas práticas de higiene sejam apropriadas e que as crianças sejam educadas e incentivadas a praticar o distanciamento social sempre que possível.

## E quanto a esportes e atividades?

Os principais eventos esportivos e atividades da comunidade podem ser adiados ou cancelados, dependendo do tamanho do evento e do número esperado de participantes/espectadores.

Esportes comunitários podem continuar nesta fase. No entanto, apenas pessoas essenciais devem participar de atividades, como jogadores, treinadores, árbitros, funcionários e voluntários envolvidos nas operações e pais/responsáveis dos participantes

## Devo usar uma máscara facial?

Você não precisa usar uma máscara se estiver saudável. Embora o uso de máscaras possa ajudar a impedir a transmissão de doenças de pacientes infectados a outros, atualmente elas não são recomendadas para uso por pessoas saudáveis do público na prevenção de infecções, como o coronavírus.

## Mais informações

Para obter os conselhos, informações e recursos mais recentes, acesse [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ligue para a Linha de Ajuda Nacional para Coronavírus em 1800 020 080. Ela funciona 24 horas por dia, sete dias por semana. Se você precisar de serviços de tradução ou interpretação, ligue para 131 450.

O número de telefone da agência de saúde pública do seu estado ou território está disponível em [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Se tiver preocupações com sua saúde, fale com seu médico.



## Guia de isolamento domiciliar em caso de doença (suspeita ou diagnóstico confirmado)

### Quem deve se isolar em casa?

Recomenda-se isolamento domiciliar para pessoas com suspeita ou diagnóstico confirmado de infecção pelo novo coronavírus COVID-19 nas seguintes circunstâncias:

- a pessoa está em condições/suficientemente bem para ser tratada em casa;
- a pessoa dispõe de cuidadores adequados em casa;
- a residência dispõe de quarto separado onde a pessoa possa se recuperar sem compartilhar espaço imediato com outros moradores;
- a pessoa tem acesso a comida e outros produtos de primeira necessidade;
- a pessoa (e outros moradores da residência) tem acesso a equipamento de proteção pessoal (no mínimo, luvas e máscara); e
- a pessoa não reside com outras pessoas com risco elevado de complicações por infecção pelo novo coronavírus (por exemplo, pessoas com mais de 65 anos, crianças pequenas, grávidas, imunocomprometidos, pessoas com doenças cardíacas, pulmonares ou renais crônicas).

Sempre que possível, recomenda-se o uso de veículo próprio, tal como carro, para o deslocamento do seu local atual para o local de isolamento (por exemplo, traslado/transfer do aeroporto) para minimizar a exposição para outras pessoas. Se tiver que usar transporte público (por exemplo, táxi, UBER, trem/comboio, ônibus/autocarro ou bonde/elétrico), tome as precauções descritas no guia de transporte público no site [www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport)

Isolamento domiciliar significa que a pessoa deve ficar em casa. A pessoa em isolamento não pode frequentar locais públicos, inclusive o trabalho e a escola, pré-escola ou universidade. Somente pessoas que normalmente moram na mesma casa devem permanecer na residência. Não receba visitas.

### Devo usar máscara dentro de casa?

É necessário usar máscara dentro de casa quando outras pessoas estiverem presentes. Se você não puder usar máscara cirúrgica, os outros moradores não devem ficar no mesmo ambiente/quarto/sala que você e devem usar máscara quando entrarem no seu quarto.

### O que os outros moradores devem fazer?

Somente os moradores que sejam essenciais para o seu cuidado devem permanecer na residência. Os outros moradores devem procurar outro local para ficar, se possível. Idosos, imunocomprometidos e pessoas com doenças crônicas devem manter a distância da residência. Caso compartilhe a residência com outras pessoas, fique em quarto isolado ou mantenha o máximo de separação. Utilize banheiro separado, se houver. Evite áreas comuns e coloque máscara cirúrgica ao passar por essas áreas. Superfícies em áreas comuns, tais como maçanetas, torneiras e bancadas/balcões de cozinha devem ser limpas diariamente com desinfetante de uso doméstico ou uma solução de cloro/lixívia diluído (veja seção de limpeza abaixo).

## Os cuidadores ou moradores da residência também devem ficar isolados?

Caso você tenha diagnóstico confirmado, os moradores da sua residência e outros contatos próximos deverão ficar em isolamento domiciliar. Eles serão contatados pela unidade de saúde pública local e informados sobre a duração do isolamento.

Caso tenha suspeita de infecção e esteja aguardando resultados de exame, é provável que os outros moradores tenham de ficar em isolamento – mesmo que não apresentem sintomas. Isto será determinado pela unidade de saúde pública que avaliar o seu caso individual. Você será contatado e informado com relação ao isolamento dos outros moradores da residência e dos seus contatos próximos. Se eles não precisarem de isolamento, mas começarem a se sentir mal, deverão entrar em contato com a unidade de saúde pública local para avaliação e orientação. Se sentirem falta de ar ou estiverem gravemente doentes e for caso de emergência, devem discar/ligar 000 imediatamente e informar o serviço de ambulância sobre seu histórico de viagem/contato.

## Onde posso encontrar os dados de contato da unidade de saúde pública local?

Caso você tenha suspeita ou diagnóstico confirmado, a unidade de saúde pública local do estado ou território onde você está em isolamento fornecerá os dados de contato. Caso não tenha recebido esses dados ou tenha perdido, ligue para a Central Nacional de Informações de Saúde do Coronavírus pelo telefone 1800 020 080. Eles fornecerão o contato do departamento de saúde estadual responsável pela unidade de saúde pública local. Se você tiver os dados de contato, anote-os novamente aqui por medida de segurança:

Unidade de saúde pública local:

Telefone em horário comercial:

Telefone após horário comercial:

## Como podemos ajudar a prevenir a propagação do coronavírus?

Praticar boa higiene respiratória ao tossir/espirrar é a melhor defesa contra a maioria dos vírus. Você deve:

- lavar as mãos frequentemente com água e sabão antes e após as refeições e após usar o banheiro
- cobrir a boca ao tossir e espirrar, descartar lenços de papel e higienizar as mãos com álcool gel
- e em caso de mal-estar, evitar contato com outras pessoas (mantenha distância de mais de 1.5 metro).

## Saídas

Se você reside em casa particular, é seguro sair no quintal ou pátio. Se reside em apartamento, também é seguro sair no jardim, mas é preciso usar máscara para minimizar o risco para outras pessoas. É necessário passar rapidamente por áreas comuns e usar máscara. É seguro sair na sacada/varanda, se houver.

## Limpeza

Se outros moradores quiserem limpar seu quarto, solicite que coloquem máscara antes de entrar no ambiente/quarto/sala. Eles devem usar luvas para fazer a limpeza e devem higienizar as mãos com álcool gel antes e depois de usar as luvas. Superfícies manuseadas com frequência, tais como maçanetas, áreas da cozinha e do banheiro e telefones, devem ser limpas regularmente com detergente e água ou produtos à base de detergente.

## Como manter uma atitude positiva durante o isolamento domiciliar

Ficar em isolamento pode ser estressante. Aqui estão algumas sugestões:

- Mantenha contato com membros da família e amigos por telefone, e-mail ou mídia social;
- Informe-se sobre o coronavírus e converse com outras pessoas. Entender o coronavírus reduz a ansiedade;
- Tranquilize crianças pequenas usando linguagem adequada para a idade;
- Sempre que possível, mantenha os hábitos do dia a dia, tais como alimentação e exercício. O exercício é tratamento comprovado para estresse e depressão;
- Reflita sobre sua resiliência e sobre como superou situações difíceis no passado. Lembre-se de que o isolamento não será prolongado.

## Como reduzir o tédio durante o isolamento

O isolamento domiciliar pode causar tédio e ansiedade. Aqui estão algumas sugestões:

- Obtenha permissão do seu chefe para trabalhar em casa, se possível;
- Solicite à escola do seu filho o envio das atividades ou deveres de casa pelo correio ou por e-mail;
- Aproveite a quarentena para realizar atividades que lhe ajudem a relaxar.

## Onde posso obter mais informações?











Para orientações, informações e recursos atualizados, visite o site [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ligue para a Central Nacional de Informações de Saúde do Coronavírus pelo telefone 1800 020 080, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Para serviços de tradutor ou intérprete, ligue para 131 450.

O contato telefônico do órgão de saúde pública do seu estado ou território está disponível no site [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Em caso de dúvida quanto à sua saúde, fale com seu médico.

## COVID-19: IDENTIFICAÇÃO DOS SINTOMAS

SINTOMAS	COVID-19	RESFRIADO	GRIFE
	Os sintomas variam de leve a grave	Surgimento gradual dos sintomas	Surgimento abrupto dos sintomas
Febre 	Comum	Raro	Comum
Tosse 	Comum	Comum	Comum
Dor de garganta 	Às vezes	Comum	Comum
Falta de ar 	Às vezes	Não	Não
Cansaço 	Às vezes	Às vezes	Comum
Dores no corpo 	Às vezes	Não	Comum
Dores de cabeça 	Às vezes	Comum	Comum
Corrimento ou entupimento nasal 	Às vezes	Comum	Comum
Diarreia 	Raro	Não	Às vezes, especialmente em crianças
Espirros 	Não	Comum	Não

Adaptado de material produzido pela OMS, Centros de Controle e Prevenção de Doenças.



**JUNTOS, PODEMOS AJUDAR A PARAR  
A PROPAGAÇÃO E PERMANECER SAUDÁVEIS.**

Para obter mais informações sobre o  
Coronavírus (COVID-19), visite [health.gov.au](https://health.gov.au)



Australian Government



## Orientações para isolamento

Se você voltou para a Austrália do exterior ou esteve em contato próximo com um caso confirmado de coronavírus, aplicam-se restrições especiais. Esta folha de informações deve ser lida em conjunto com a folha de informações "Orientação para isolamento" em [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Quem precisa se isolar?

Todas as pessoas que chegam à Austrália a partir da meia-noite de 15 de março de 2020, ou pensam ter tido contato próximo com um caso confirmado de coronavírus, devem se auto-isolar por 14 dias.

## Fique em casa ou no seu hotel

Ao viajar para casa ou para o hotel para iniciar o isolamento, use transporte pessoal, como um carro, para minimizar a exposição a outras pessoas. Se você precisar usar o transporte público (por exemplo, táxis, serviços de carona/boleia, trens/comboios, ônibus/autocarros e bondes/elétricos), siga as precauções descritas no guia de transporte público em [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

Durante os 14 dias de isolamento, você deve ficar em casa ou no hotel e não ir a locais públicos, incluindo trabalho, escola, creche, universidade ou reuniões públicas. Somente as pessoas que geralmente moram com você devem estar em casa. Não receba visitantes. Se você estiver em um hotel, evite o contato com outros hóspedes ou funcionários.

Se você estiver se sentindo bem, não há necessidade de usar máscaras cirúrgicas em casa. Peça a outras pessoas que não estão em isolamento que tragam comida e suprimentos/bens essenciais para você. Se você precisar sair de casa, como para procurar atendimento médico, use uma máscara cirúrgica. Se você não tiver uma máscara, tome cuidado para não tossir ou espirrar nos outros. Para obter mais informações sobre quando usar uma máscara, visite: [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Monitoramento dos sintomas

Quando em isolamento, preste atenção/monitore os sintomas, incluindo febre, tosse, dor de garganta, cansaço ou falta de ar. Outros sintomas possíveis incluem calafrios, dores no corpo, coriza/nariz a pingar e dores musculares.

## O que devo fazer se ficar doente?

Se você desenvolver sintomas (febre, tosse, dor de garganta, cansaço ou falta de ar) dentro de 14 dias após o retorno à Austrália ou dentro de 14 dias após o último contato com um caso confirmado, consulte seu médico para fazer uma avaliação urgente.

Você deve telefonar para a clínica ou hospital antes de chegar, e informar-lhes o seu histórico de viagem ou que entrou em contato com um caso confirmado de coronavírus.

Você deve permanecer isolado em sua casa, hotel ou em um ambiente de assistência médica até que as autoridades de saúde pública informem que é seguro retornar às suas atividades habituais.



## Como posso impedir a propagação do coronavírus?

Praticar uma boa higiene das mãos e de espirrar/tossir e manter distância de outras pessoas quando estiver doente, é a melhor defesa contra a maioria dos vírus. Você deve:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, antes e depois de comer e depois de ir ao banheiro.
- Cobrir com a mão a tosse e espirro, descartar os lenços de papel e lavar as mãos.
- Se estiver se sentindo indisposto, evitar o contato com outras pessoas (ficar a mais de 1,5 metros das pessoas).
- Exercer responsabilidade pessoal através de medidas de distanciamento social.

## Ambientes externos

Se você mora em uma casa particular, é seguro ir ao jardim ou pátio. Se você mora em um apartamento ou está hospedado em um hotel, também é seguro ir ao jardim, mas use uma máscara cirúrgica para minimizar os riscos para outras pessoas, e se mova rapidamente pelas áreas comuns.

## Conselhos para quem mora com você

As outras pessoas que convivem/vivem com você não precisam ser isoladas, a menos que atendam a um dos critérios de isolamento descritos acima. Se você desenvolver sintomas e houver suspeita de coronavírus, eles serão classificados como contatos próximos e precisarão ser isolados.

## Limpeza

Para minimizar a propagação de quaisquer germes, limpe regularmente as superfícies com alta frequência de toque, como maçanetas de portas, interruptores de luz, áreas de cozinha e banheiro. Limpe com detergente ou desinfetante doméstico.

## Gerenciamento do isolamento de 14 dias

Estar isolado pode ser estressante e chato. As sugestões incluem:

- Manter contato com familiares e amigos por telefone, e-mail ou redes sociais.
- Aprender sobre o coronavírus e conversar com outras pessoas.
- Tranquilizar as crianças com linguagem apropriada à idade.
- Sempre que possível, manter rotinas diárias normais, como comer e se exercitar.
- Trabalhar em casa, quando possível.
- Pedir à escola do seu filho que forneça tarefas ou trabalhos de casa por correio ou e-mail.
- Fazer coisas que o ajudem a relaxar, e usar o isolamento como uma oportunidade para realizar atividades para as quais você normalmente não tem tempo.

## Mais informações

Para obter os conselhos, informações e recursos mais recentes, acesse [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ligue para a Linha de Ajuda Nacional para Coronavírus em 1800 020 080. Ela funciona 24 horas por dia, sete dias por semana. Se você precisar de serviços de tradução ou interpretação, ligue para 131 450.

O número de telefone da agência de saúde pública do seu estado ou território está disponível em [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Se tiver preocupações com sua saúde, fale com seu médico.



## Informações para residentes de lares de idosos, familiares e visitantes

Os idosos correm maior risco de contrair o COVID-19 e, conseqüentemente, de sofrer uma doença grave. Gerentes, funcionários, familiares, amigos e residentes precisam trabalhar juntos para proteger os membros mais vulneráveis da comunidade.

Para proteger as pessoas idosas, são aplicadas novas restrições às visitas aos lares de idosos. É importante que funcionários, visitantes e trabalhadores visitantes tenham o cuidado de ficar longe dos serviços residenciais de lares de idosos, se puderem ter o COVID-19. Eles devem monitorar de perto sua própria saúde e serão solicitados a fornecer detalhes sobre seu estado de saúde antes de entrar em lares de idosos.

### Residentes

Como todos os membros da comunidade, as pessoas que vivem em lares de idosos têm um papel importante a desempenhar na proteção de sua própria saúde. Além de praticar boa higiene e distanciamento social, haverá restrições às visitas a lares de idosos. Visitas de grupos grandes, reuniões e excursões externas serão adiadas. Os residentes terão apoio para manter contato com a família e os amigos por telefone e vídeo chamadas.

Se desenvolver sintomas do COVID-19, você será mantido separado dos outros residentes e não poderá receber visitantes. Os profissionais de assistência médica e residencial continuarão a fornecer suporte e assistência enquanto você estiver isolado. Se tiver de sair do seu quarto como para procurar atendimento médico, será necessário usar uma máscara cirúrgica, que será fornecida pelos profissionais de saúde. Não é necessário que nenhum residente saudável use máscara.

### Visitantes

Os visitantes que retornaram/voltaram do exterior ou entraram em contato com alguém que tenha confirmado ter COVID-19 nos últimos 14 dias não poderão visitar lares de idosos. Pessoas que tenham febre, sintomas de doença respiratória ou que não tenham sido vacinadas contra influenza/gripe também não poderão visitar lares de idosos.

A partir do dia 1º de maio, é preciso tomar a vacina contra influenza/gripe para visitar lares de idosos.

As visitas devem ser curtas e realizadas no quarto do residente, ao ar livre ou em uma área designada específica (não em um espaço comunitário).

Cada residente pode ter no máximo dois visitantes por vez, incluindo médicos, e visitas de crianças de 16 anos ou menos não são permitidas, exceto em circunstâncias especiais.

Todos os visitantes precisarão lavar as mãos antes de entrar e sair do quarto de um residente, e serão incentivados a praticar o distanciamento social sempre que possível, inclusive ficar longe se estiverem se sentindo indispostos.

## Gerentes e funcionários

O governo anunciou que os lares de idosos devem tomar precauções extras para manter os residentes a salvo do COVID-19. A saúde dos funcionários será monitorada de perto, residentes novos e aqueles que retornam serão examinados antes da entrada, e placas e outras formas de comunicação serão usadas para explicar as medidas que estão sendo tomadas para proteger a saúde dos residentes.

Para disponibilizar mais trabalhadores aos lares de idosos, o Governo está relaxando as condições de trabalho para estudantes internacionais com visto para lares de idosos e para prestadores de cuidados domiciliares. Isso permitirá que estudantes internacionais de enfermagem e outros profissionais que trabalham com idosos trabalhem mais de 40 horas por quinzena. Atualmente, existem cerca de 20.000 estudantes internacionais de enfermagem estudando na Austrália.

## Como podemos ajudar a impedir a propagação do coronavírus?

Praticar uma boa higiene das mãos e de espirrar/tossir é a melhor defesa contra a maioria dos vírus. Você deve:

- lavar as mãos frequentemente com água e sabão, inclusive antes e depois de comer e depois de ir ao banheiro
- cobrir a tosse e espirro com a mão, descartar os lenços de papel e lavar as mãos, e
- evitar o contato com outras pessoas (ficar a mais de 1,5 metros das pessoas, sempre que possível).

## Mais informações

Embora o coronavírus seja motivo de preocupação, é importante lembrar que a maioria das pessoas que apresenta sintomas como febre, tosse, dor de garganta ou cansaço tem maior probabilidade de sofrer de um resfriado/constipação ou de outra doença respiratória - e não do COVID-19.

Para obter os conselhos, informações e recursos mais recentes, acesse [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ligue para a Linha de Ajuda Nacional para Coronavírus em 1800 020 080. Ela funciona 24 horas por dia, sete dias por semana. Se você precisar de serviços de tradução ou interpretação, ligue para 131 450.

O número de telefone de cada agência de saúde pública estadual ou territorial está disponível em [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Se tiver preocupações com sua saúde, fale com um médico.



## Informação para escolas e pré-escolas, alunos e seus pais

Pessoas que tenham retornado de um país ou região com risco alto ou moderado de COVID-19 devem monitorar sua saúde com cuidado. Caso desenvolva sintomas incluindo febre e tosse, é necessário isolar-se imediatamente e procurar assistência médica com urgência. Visite o site [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) para ver a lista de países com risco.

Pessoas que suspeitem ter tido contato com portador confirmado do coronavírus devem monitorar sua saúde e procurar assistência médica com urgência.

## Alunos ou funcionários podem frequentar escolas e pré-escolas?

Exigências específicas estão sendo impostas a pessoas que tenham retornado de um país ou região com risco alto ou moderado de COVID-19 ou que suspeitem ter tido contato próximo com portador confirmado do coronavírus. Visite o site [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) para ver a lista de países com risco e as exigências de isolamento.

A respectiva escola ou pré-escola deve ser notificada. Os alunos poderão procurar aprendizado à distância tendo em mente que o período de isolamento, desde que a pessoa esteja bem de saúde, é de no máximo 14 dias.

## O que significa isolamento domiciliar?

As pessoas que precisarem fazer isolamento domiciliar devem permanecer em casa e não frequentar locais públicos, especialmente o trabalho, a escola, pré-escola ou universidade. Somente pessoas que normalmente moram na mesma casa podem permanecer na residência.

Não receba visitas. Na medida do possível, peça para amigos ou familiares que não estão em isolamento trazerem sua comida e outros produtos de primeira necessidade. Se a pessoa isolada precisar sair de casa para buscar assistência médica, por exemplo, deverá colocar máscara cirúrgica, se tiver.

## O que fazer se um aluno ou funcionário ficar doente durante o isolamento?

Os sintomas incluem (mas não estão limitados a) febre, tosse, dor de garganta, cansaço e falta de ar.

Se o aluno/funcionário desenvolver sintomas leves, deverá:

- Isolar-se das outras pessoas no domicílio e usar um banheiro separado, se possível;
- Colocar máscara cirúrgica e caso não tenha, praticar boa higiene respiratória ao tossir/espirrar;
- Lavar bem as mãos; e
- Telefonar para o médico ou hospital e informá-los sobre viagem recente ou histórico de contatos próximos.

Em caso de sintomas sérios como falta de ar:

- Disque 000, solicite uma ambulância e informe os atendentes sobre viagem recente ou histórico de contatos próximos.

Em caso de mal estar, funcionários e alunos não poderão frequentar a escola ou pré-escola até que sejam avaliados pelo seu médico. O médico estabelecerá contato com a autoridade pública de saúde local para determinar o momento mais seguro para a retomada das atividades normais.

## Como podemos ajudar a prevenir a propagação do coronavírus?

Praticar boa higiene respiratória ao tossir/esperrar é a melhor defesa contra a maioria dos vírus. Você deve:

- lavar as mãos frequentemente com água e sabão antes e após as refeições e após usar o banheiro
- cobrir a boca ao tossir e espirrar, descartar lenços de papel e higienizar as mãos com álcool gel
- e em caso de mal-estar, evitar contato com outras pessoas (mantenha uma distância de mais de 1,5 metro entre você e outras pessoas).

## Mais informações

Embora o coronavírus seja preocupante, é importante lembrar que a maioria das pessoas que apresentam sintomas como febre, tosse, dor de garganta ou cansaço provavelmente estão com resfriado/constipação ou outra doença respiratória – não coronavírus.

Para orientações, informações e recursos mais recentes, visite o site [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ligue para a Central Nacional de Informações de Saúde do Coronavírus pelo 1800 020 080, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Para serviços de tradutor ou intérprete, ligue para 131 450.

O contato telefônico do órgão de saúde pública do seu estado ou território está disponível no site [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Em caso de dúvida quanto à sua saúde, fale com seu médico.



## Orientações para distanciamento social

Esta folha de informações deve ser lida em conjunto com as folhas de informações "O que você precisa saber", "Orientações para isolamento" e "Recomendações para reuniões públicas", que podem ser encontradas em [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources).

### O que é distanciamento social e por que ele é importante?

O distanciamento social inclui maneiras de parar ou retardar a propagação de doenças infecciosas. Ele significa menos contato entre você e outras pessoas.

O distanciamento social é importante porque é mais provável que o COVID-19 se espalhe de pessoa para pessoa através de:

- contato direto com uma pessoa enquanto ela está infecciosa, ou nas 24 horas antes de seus sintomas aparecerem.
- contato próximo com uma pessoa com infecção confirmada que tosse ou espirra, ou
- toque em objetos ou superfícies (como maçanetas ou mesas) contaminados por tosse ou espirro de uma pessoa com infecção confirmada, e depois tocar sua boca ou rosto.

Portanto, quanto mais espaço houver entre você e os outros, mais difícil é a propagação do vírus.

### O que eu posso fazer?

Se você estiver doente, fique longe dos outros - isso é a coisa mais importante que se pode fazer.

Você também deve praticar uma boa higiene das mãos e ao espirrar/tossir:

- lave as mãos frequentemente com água e sabão, antes e depois de comer e depois de ir ao banheiro
- cubra a tosse e espirro, descarte os lenços de papel e use um desinfetante para as mãos à base de álcool, e
- se estiver se sentindo indisposto, evite o contato com outras pessoas (fique a mais de 1,5 metros das pessoas).

Além disso, você pode iniciar uma série de ações de distanciamento social e higiene de baixo custo agora mesmo.

Essas ações simples e de senso comum ajudam a reduzir o risco para você e para os outros. Elas ajudarão a retardar a propagação da doença na comunidade - e você pode usá-las todos os dias - em sua casa, local de trabalho, escola e enquanto estiver em público.

## Distanciamento social em casa

### Famílias

Para reduzir a propagação de germes<sup>1</sup>:

- Como mencionado, pratique uma boa higiene das mãos e ao espirrar/tossir
- Evite aperto de mão e beijo
- Desinfecte regularmente superfícies com alta frequência de toque, como mesas, bancadas/balcões de cozinha e maçanetas
- Aumente a ventilação em casa, abrindo janelas ou ajustando o ar-condicionado

- Visite lojas com moderação, e compre mais produtos e serviços on-line
- Considere se passeios e viagens, individuais e familiares, são sensatos e necessários

#### **Famílias onde as pessoas estão doentes\* (além das medidas acima)**

- Cuide da pessoa doente em um quarto individual, se possível
- Mantenha o número de cuidadores ao mínimo possível
- Mantenha a porta do quarto do doente fechada e, se possível, uma janela aberta
- Tanto a pessoa doente quanto as pessoas que cuidam dela devem usar uma máscara cirúrgica quando estiverem no mesmo cômodo/quarto/sala
- Proteja outros membros vulneráveis da família, como pessoas com mais de 65 anos ou pessoas com doenças crônicas, incluindo, se possível, através de acomodações alternativas

## **Distanciamento social no local de trabalho**

Para reduzir a propagação de germes no local de trabalho<sup>1</sup>:

- Fique em casa se estiver doente
- Não use aperto de mão ao cumprimentar as pessoas
- Realize reuniões por videoconferência ou telefonema
- Adie reuniões grandes
- Realize reuniões essenciais ao ar livre, se possível
- Promova uma boa higiene das mãos e ao espirrar/tossir, e disponibilize desinfetantes para as mãos para todos os funcionários e trabalhadores
- Almoce na sua mesa ou ao ar livre, em vez de na sala de almoço
- Limpe e desinfete superfícies com alta frequência de toque regularmente
- Considere abrir janelas e ajustar o ar-condicionado para obter mais ventilação
- Limite o manuseio e o compartilhamento de alimentos no local de trabalho
- Reconsidere viagens de negócios não essenciais
- Promova uma higiene mais estrita entre a equipe de preparação de alimentos (refeitório) e seus contatos próximos
- Considere o reagendamento, escalonamento ou cancelamento de reuniões grandes

## **Distanciamento social nas escolas**

Para reduzir a propagação de germes no local de trabalho<sup>1</sup>:

- Se o seu filho estiver doente, não o envie à escola (ou creche)
- Higienize as mãos ao entrar na escola e em intervalos regulares
- Adie atividades que levam à mistura entre turmas e séries/classes
- Evite filas e considere o cancelamento de assembleias escolares
- Promova uma programação regular de lavagem das mãos
- Limpe e desinfete superfícies com alta frequência de toque regularmente

---

<sup>1</sup> Adaptado de Dalton et al. O afastamento social preventivo de baixo custo e a implementação de maior higiene antes da transmissão local do COVID-19 poderiam diminuir o número e a gravidade dos casos.

\*Pessoa “doente” refere-se a alguém com doença respiratória ou febre não diagnosticada, que ainda não está sob investigação do COVID-19, mas que pode ser um caso não reconhecido. \*\*Isso pode ser caro, a menos que seja utilizado criteriosamente enquanto aguarda a exclusão do COVID-19 no caso e seja introduzido com base na probabilidade de transmissão local. \*\*\*Evidências de que baixa temperatura e umidade em ambientes com ar-condicionado podem melhorar a sobrevivência de coronavírus, como a SARS. \*\*\*\*Sites como o site de avaliação de risco de viagem do CDC podem ser úteis <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>



- Realize aulas ao ar livre sempre que possível
- Considere abrir janelas e ajustar o condicionamento para obter mais ventilação
- Promova uma higiene mais estrita entre a equipe de preparação de alimentos (refeitório) e seus contatos próximos

## Distanciamento social em público

Para reduzir a propagação de germes:

- Higienize suas mãos sempre que possível, incluindo ao entrar e sair de edifícios
- Prefira cartões de débito ou crédito ao invés de lidar com dinheiro
- Tente se deslocar em horários tranquilos e evite multidões
- Trabalhadores de transporte público e motoristas de táxi devem abrir as janelas dos veículos sempre que possível, bem como limpar e desinfetar regularmente superfícies com alta frequência de toque

## Coisas a considerar ao organizar reuniões públicas

Eventos onde um grande número de pessoas está em um só lugar podem aumentar o risco de transmissão de vírus. Se você estiver organizando uma reunião, considere se pode adiar, reduzir o tamanho/frequência ou cancelar o evento. Se você decidir ir em frente, avalie os riscos e reconsidere qualquer aspecto que possa aumentar o risco de transmissão.

A partir de segunda-feira, 16 de março, o governo australiano recomenda que as reuniões não essenciais sejam limitadas a menos de 500 pessoas; e as reuniões não essenciais de forças de trabalho críticas, como profissionais de saúde e de emergência, devem ser limitadas.

Para obter mais informações sobre reuniões públicas, acesse as informações sobre reuniões públicas em [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Mais informações

Para obter mais informações sobre como reduzir a propagação do COVID-19 no local de trabalho, acesse <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

Para obter os conselhos, informações e recursos mais recentes, acesse [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ligue para a Linha de Ajuda Nacional para Coronavírus em 1800 020 080. Ela funciona 24 horas por dia, sete dias por semana. Se você precisar de serviços de tradução ou interpretação, ligue para 131 450.

O número de telefone da agência de saúde pública do seu estado ou território está disponível em [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Se tiver preocupações com sua saúde, fale com seu médico.