



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

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

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

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

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

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