



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

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

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	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE forums	saneforums.org	

Mais informações

Para obter os conselhos, informações e recursos mais recentes, acesse 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

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