



O que fazer se esteve em contato próximo com alguém com coronavírus (COVID-19)

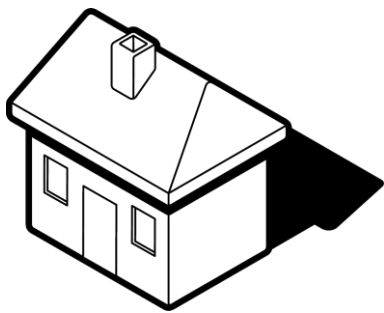
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Portuguese

Você teve contato próximo com alguém com coronavírus (COVID-19)

Deve ficar de quarentena em sua casa ou em outro alojamento durante 14 dias após o último contato com esta pessoa.

Por favor, leia com atenção. Para mais informações, contate a linha direta de coronavírus **em 1800 675 398** (24 horas, 7 dias por semana).

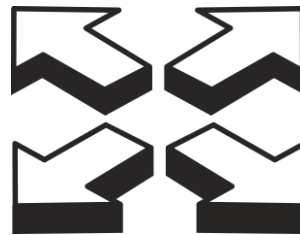
Se ligar para a linha direta de coronavírus, pode acessar um intérprete escolhendo a opção zero (0). Para qualquer outra chamada, se precisar um intérprete, ligue para TIS National no 131 450



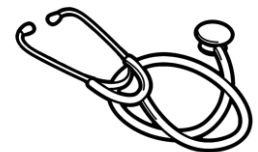
Fique em casa.



Lave as mãos e cubra o nariz e boca quando tossir ou espirrar



Isole-se da sua família e amigos



Se precisar de ajuda médica, ligue para o seu médico ou para a linha direta

Quem é um contato próximo?

Se você teve contato presencial por mais de 15 minutos ou passou mais de duas horas em um espaço fechado com alguém que testou positivo para coronavírus quando estava infeccioso, você é um contato próximo.

Contatos próximos podem acontecer de muitas formas, tais como viver no mesmo agregado familiar ou trabalhar no mesmo local de trabalho. O Departamento de Saúde e Serviços Humanos (DHHS) dirá a alguém se ele é um contato próximo.

Por que eu preciso ficar de quarentena?

Quarentena significa que você não pode sair de sua casa ou acomodação por qualquer motivo, exceto para cuidados médicos ou em uma emergência. Qualquer pessoa que seja um contato próximo deve ficar de quarentena, porque há uma grande chance de o coronavírus se espalhar para outras pessoas. A melhor maneira de proteger sua família e a comunidade é ficar em casa e longe de outras pessoas (distanciamento físico).

Não pode sair de casa para se exercitar. Poderá ser multado até \$ 4957 se sair de casa enquanto for necessário ficar de quarentena. Fique em casa e fique seguro.

Onde devo ficar de quarentena?

Você deve ir imediatamente para o lugar onde vai ficar de quarentena, sem fazer nenhuma parada. Este é geralmente a sua própria casa, mas se você não pode fazer isso em casa, então será organizada uma acomodação para você.

A quem devo informar?

Depois de o avisarem que é um contato próximo, você deve informar o seu empregador. Você deve dizer às pessoas com quem vive que é um contato próximo.

Como permanecer seguro?

Não deve sair de sua casa ou alojamento, exceto para procurar assistência médica ou em caso de emergência.

- Afaste-se das outras pessoas em sua casa ficando num quarto separado.
- Lave as mãos regularmente e cubra o nariz e boca quando tossir ou espirrar.
- Use uma máscara cirúrgica quando estiver no mesmo quarto que outras pessoas e mantenha-se a 1,5 metros de distância.
- Se possível, use um banheiro separado.
- Evite compartilhar itens domésticos (incluindo pratos, copos e talheres).
- Limpe as superfícies domésticas (mesas, portas, teclados, torneiras e maçanetas) e lave a roupa com frequência.
- Se tiver, use luvas descartáveis ao manusear itens sujos e sempre lave as mãos.
- Descarte itens contaminados, como luvas e máscaras, num contentor de resíduos revestido.
- Não receba visitas dentro da sua casa ou alojamento.
- Se vive numa casa ou apartamento privado pode ir para o seu jardim ou para a sua varanda. Você deve usar uma máscara cirúrgica quando se deslocar dentro do seu alojamento.

Peça a amigos ou familiares, que não são obrigados a quarentena, para obter comida ou outras necessidades para você.

Poderá ser multado até \$ 4957 se sair de casa enquanto for necessário ficar de quarentena. Fique em casa e fique seguro.

Monitore os seus sintomas

Enquanto estiver de quarentena, deve estar atento aos sintomas do coronavírus:

- febre
- dor de garganta
- perda de olfato ou paladar.
- calafrios ou suores
- falta de ar
- tosse
- nariz escorrendo

Se tiver algum dos sintomas do coronavírus, deve fazer o teste e depois voltar para casa imediatamente.

Preciso ser testado quando for um contato próximo?

Se tiver algum dos sintomas do coronavírus, deve procurar aconselhamento e fazer o teste.

Ligue para o seu médico ou contate a linha direta de coronavírus em **1800 675 398** (24 horas, 7 dias por semana).

Se estiver se sentindo bem e não tiver sintomas, será pedido que faça o teste por volta do dia 11 da sua quarentena.

Deve usar uma cobertura de rosto se sair de casa para ser testado. Evite utilizar transportes públicos, táxi ou serviços de compartilhamento de veículos. Depois de ter sido testado, deve voltar imediatamente para o lugar onde está de quarentena.

O teste de coronavírus é grátis para todos. Isso inclui pessoas sem cartão Medicare, como visitantes do exterior, trabalhadores migrantes e requerentes de asilo.

Por quanto tempo eu preciso ficar de quarentena?

O Departamento de Saúde e Serviços Humanos dirá por quanto tempo precisa ficar de quarentena. A quarentena é geralmente por 14 dias, a menos que você comece a desenvolver sintomas e/ou teste positivo para coronavírus.

Se continuar se sentindo bem e não tiver sintomas, será pedido que faça o teste por volta do dia 11 da sua quarentena. Mesmo que se sinta bem, enquanto aguarda o resultado do seu teste, **não pode terminar a sua quarentena até que lhe seja dito que é seguro fazê-lo.**

Cuide do seu bem-estar

Estar de quarentena pode ser difícil, particularmente para as crianças.

- Fale com outros membros do agregado familiar. Compreender as informações sobre o coronavírus reduzirá a ansiedade.
- Organize com o seu empregador para trabalhar a partir de casa, se possível.
- Apoie a aprendizagem do seu filho em casa. Acesse os recursos online disponíveis.
- Mantenha-se em contato com familiares e amigos por telefone, e-mail ou redes sociais.
- Lembre-se que a quarentena não vai durar muito.

Acesse recursos online - incluindo conselhos sobre sono, bem-estar e exercícios em casa. Há vídeos disponíveis no [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Se não conseguir lidar com a situação, fale com o seu médico ou contate:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, telefone: **13 11 14**
Um serviço de apoio a crises que presta apoio a qualquer momento.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, telefone: **1300 22 4636**
Prestam assistência especializada a pessoas isoladas.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, telefone: **1800 551800**
Um serviço de aconselhamento gratuito e confidencial para jovens.

Existem pacotes de suporte

Um pagamento único de S \$ 1500 está disponível para apoiar os trabalhadores de Victoria elegíveis que foram diagnosticados com coronavírus ou são um contato próximo de um caso confirmado. Veja

[Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment)

<<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

Se você precisar de assistência devido à sua idade, deficiência ou uma condição de saúde crônica, um prestador de serviços, cuidador, membro da família ou amigo podem ajudar. Você deve dizer-lhes que está de quarentena antes que eles o visitem.

Pacotes de ajuda de emergência com alimentos e itens pessoais estão disponíveis se você não puder obter ajuda de amigos ou familiares.

Para informações sobre pacotes de apoio e ajuda de emergência ou ajuda para obter mantimentos, visite [DHHS.vic. – Quarentena e isolamento](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> ou ligue para a linha direta de Coronavírus **no 1800 675 398**.

Informação para cuidadores e outros membros do agregado familiar

Se você estiver cuidando de um membro da família, há algumas coisas importantes que você deve fazer para manter todos em sua casa seguros:

- Assegure-se de que a pessoa em quarentena permanece num quarto, longe de outras pessoas.
- Mantenha a porta fechada e as janelas abertas, sempre que possível.
- Mantenha o número de cuidadores no mínimo.
- Lave sempre as mãos com sabão e água ou use um desinfetante para as mãos antes e depois de entrar no quarto.
- Mantenha a louça e os utensílios da pessoa em quarentena separados do resto do agregado familiar.
- Se disponível, use uma máscara de rosto quando estiver no quarto da pessoa em quarentena. Se você não tiver uma máscara cirúrgica, use uma cobertura de rosto, como um lenço ou bandana, ao invés.
- Use uma máscara e luvas ao manusear a roupa suja e lave-a na configuração de calor mais alta.
- Limpe as superfícies domésticas (mesas, portas, teclados, torneiras e maçanetas).com frequência.
- Descarte os lenços de papel e máscaras num saco plástico selado.
- Não receba visitas.

Se a pessoa começar a sentir-se mal, ligue para a linha direta de coronavírus em **1800 675 398** para obter conselhos. Se você precisar visitar o seu médico, ligue com antecedência para que eles possam se preparar.

Monitore os sintomas

Se a pessoa de quem está cuidando desenvolver sintomas graves, tais como dificuldade em respirar, ligue para o triplo zero (000) e peça uma ambulância.

Se mais alguém tiver algum sintoma, deve fazer o teste e voltar para casa imediatamente.

To find out more information about corona virus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions
Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)
Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <covid-19@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 21 July 2020.
Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>