



O que fazer se tiver testado positivo para coronavírus (COVID-19)

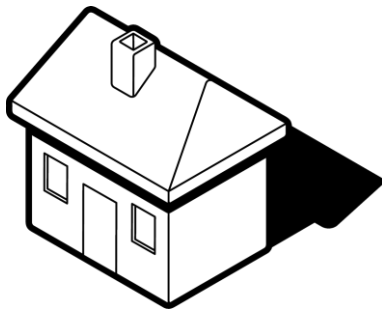
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Portuguese

Se testou positivo para coronavírus (COVID-19)

Você deve isolar-se até que o Departamento de Saúde e Serviços Humanos diga que é seguro. É importante que você siga esta orientação - conforme exigido por lei.

Para mais informações, entre em contato com a linha direta de coronavírus em **1800 675 398** (24 horas, 7 dias por semana).

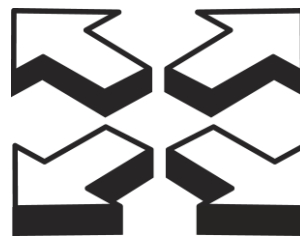
Se ligar para a linha direta de coronavírus, pode acessar um intérprete escolhendo a opção zero (0). Para qualquer outra chamada, se precisar um intérprete, ligue para TIS National no 131 450



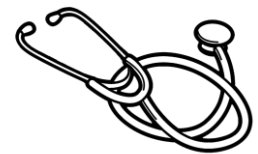
Fique em casa.



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

Por que eu preciso me isolar?

Você testou positivo para coronavírus e deve isolar-se, pois há uma grande chance de que ele se espalhe para outras pessoas. A melhor maneira de proteger sua família e a comunidade é ficar em casa e longe de outras pessoas (distanciamento físico). O isolamento pode ser estressante, mas pode ajudar a parar a propagação do coronavírus.

Isolamento significa que não deve sair de sua casa ou alojamento, exceto para cuidados médicos ou em caso de emergência. Não pode sair de casa para se exercitar. Poderá ser multado até \$ 4957 se sair de casa enquanto for necessário se isolar. Fique em casa e fique seguro.

Se alguém que conheça tiver sintomas, deve fazer o teste e ficar em casa.

Onde devo me isolar?

Você deve ir imediatamente para o lugar onde se isolará, sem fazer nenhuma parada. Este é geralmente a sua própria casa, mas o Departamento de Saúde e Serviços Humanos pode permitir que você se isole em outro local adequado.

Você deve ir imediatamente para o lugar onde se isolará.

A quem devo informar?

Depois de lhe ter sido comunicado o resultado positivo do seu teste, deve informar o seu empregador e pode informar os seus contatos mais próximos. Um "contato próximo" é alguém para quem pode ter transmitido o vírus, isto pode incluir as pessoas com quem vive, trabalha em estreita colaboração ou com quem esteve numa reunião social.

As pessoas com quem vive também terão de se isolar, pois há uma grande chance de terem coronavírus. Isto inclui crianças.

O que acontece depois de um teste positivo?

A equipe de saúde pública falará com você sobre as pessoas com quem teve contato. A equipe de saúde pública contatará as pessoas que são consideradas contatos próximos. Eles vão anotar onde vocês estão se isolando e quem está vivendo com vocês.

A equipe de saúde pública manterá contato regular com vocês. Você sempre pode contatar com eles se precisar de alguma ajuda extra ou tiver quaisquer outras perguntas sobre como se manter seguro e saudável. Você deve ficar em isolamento até ser autorizado pela equipe.

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).
- Use uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis ao manusear itens sujos.
- 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 ao isolamento, para obter comida ou outras necessidades para você.

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

Monitore os seus sintomas

Se os seus sintomas se agravarem, mas não forem graves, ligue para o seu médico. Se for uma emergência médica (por exemplo, dificuldade em respirar), ligue para 000 e peça uma ambulância. Informe os funcionários de ambulância que você tem coronavírus (COVID-19).

Cuide do seu bem-estar

Estar isolado pode ser difícil, particularmente para as crianças.

- Fale com outros membros do agregado familiar. Compreender as informações sobre COVID-19 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 o isolamento 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.

Existe apoio

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. Para mais informações visite [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>.

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

Para obter informações sobre suporte e pacotes de ajuda de emergência ou ajudar a 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 está cuidando de um membro da família doente, há algumas coisas importantes que você deve fazer para manter todos em sua casa seguros:

- Assegure-se de que a pessoa doente 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 doente separados do resto do agregado familiar.
- Se disponível, use uma máscara cirúrgica (máscara de rosto de uso único) quando estiver no quarto da pessoa doente. Se você não tiver uma máscara cirúrgica, use uma cobertura de rosto, como um lenço ou bandana, ao invés.
- Limpe e desinfete regularmente superfícies de muito toque, como mesas, portas, teclados, torneiras e maçanetas.
- Descarte os lenços de papel e máscaras num saco plástico selado.
- Use uma máscara e luvas ao manusear a roupa suja e lave-a na configuração de calor mais alta.
- Não receba visitas.

Se a pessoa começar a se sentir pior, 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 ficar em casa.

Faça o teste se tiver algum destes sintomas: febre, calafrios ou suores, tosse ou dor de garganta, falta de ar, nariz escorrendo, perda de olfato ou paladar.

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>](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>](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 <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto: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>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)