

RECENTEMENTE ESTIVE COM ALGUÉM INFETADO?

** Deve considerar como período de transmissão do vírus desde 2 dias antes dos sintomas — ou, se a pessoa não teve sintomas, 2 dias antes do dia em que fez o teste — e até ter alta.*

TENHO ALGUM DOS SINTOMAS?

1 destes:

- Febre
- Tosse
- Perda de olfato
- Perda de paladar

2 ou mais:

- Nariz entupido ou pingar
- Dor de garganta
- Dor de cabeça
- Dor muscular
- Fadiga extrema
- Vômito/diarreia

ESTIVE?
(pelo menos uma opção)

[Com ou sem máscara...]

- Cara-a-cara, a menos de 1 m
- A menos de 2 metros por mais de 15 minutos (em 24h)
- Num espaço fechado por mais de 15 minutos
- Em contacto físico direto

O QUE DEVO FAZER?
(contacto de baixo risco)

- **CONTACTAR SNS24**
- Fazer teste imediatamente
- Vigiar a febre e outros sintomas durante 14 dias
- Limitar contactos e viagens
- Posso continuar a trabalhar
- Manter medidas gerais

COM QUALQUER SINTOMA:

1. isolar-me em casa, até dos coabitantes
2. ligar novamente ao SNS24
3. avisar as pessoas com quem estive nos últimos dois dias

O QUE DEVO FAZER?
(contacto de alto risco)

- **CONTACTAR SNS24**
- ISOLAR-ME EM CASA, até dos coabitantes, por 14 dias
- Manter medidas gerais
- Fazer teste até 5.º dia após o último contacto de risco

COM QUALQUER SINTOMA:

1. ligar novamente ao SNS24
2. avisar pessoas com quem estive nos últimos dois dias

- Não usar transporte público

O QUE DEVO FAZER?

- **CONTACTAR SNS24**
- ISOLAR-ME EM CASA (até dos coabitantes)
- Não usar transportes públicos; manter a distância de outras pessoas

SNS24/USP PRESCREVE TESTE. RESULTADO?

SNS24 PRESCREVE TESTE. RESULTADO?

SNS24/USP PRESCREVE TESTE. RESULTADO?

NEGATIVO

Mantenho medidas

NEGATIVO

POSITIVO

O QUE DEVO FAZER?

- Fazer teste ao 10.º dia após o último contacto de risco (se não tiver sintomas)
- Manter medidas gerais
- **CONTACTAR SNS24 CASO APAREÇAM SINTOMAS OU AGRAVEM**

NEGATIVO

- Tenho alta
- **Mantenho medidas gerais**

POSITIVO

O QUE DEVO FAZER?

- **AVISAR PESSOAS COM QUEM ESTIVE NOS 2 DIAS ANTES DOS SINTOMAS OU ANTES DE FAZER O TESTE**
- Partilhar a lista de pessoas e contactos quando a Unidade de Saúde Pública ligar
- Manter o isolamento, pelo menos, 10 dias. Depois, terei alta se tiver passado 3 dias praticamente sem sintomas
- Manter medidas gerais
- **CONTACTAR SNS24 CASO OS SINTOMAS AGRAVEM**

NEGATIVO

O QUE DEVO FAZER?

MEDIDAS GERAIS:

- Usar máscara ajustada à cara;
- Manter a distância física de pelo menos 2 metros;
- Manter as mãos e superfícies limpas;
- Espirrar ou tossir para um lenço ou cotovelo;
- Arejar bem os espaços;
- Estar atento aos sintomas de infeções respiratórias.

SINTOMAS:

- Febre
- Tosse
- Perda de olfato
- Perda de paladar
- Nariz entupido ou pingar
- Dor de garganta
- Dor de cabeça
- Dor muscular
- Fadiga extrema
- Vômito
- Diarreia

MEDIDAS GERAIS:

- Usar máscara ajustada à cara e trocar, pelo menos, a cada 4 horas;
- Manter a distância física de pelo menos 2 metros;
- Higiene das mãos e superfícies;
- Espirrar ou tossir para um lenço ou cotovelo;
- Arejar bem os espaços;
- Estar atento aos sintomas associados a infeções respiratórias.

LINKS ÚTEIS:

- [Rastreio de contactos DGS \(015/2020\)](#)
- [Avaliação clínica e vigilância DGS \(004/2020\)](#)
- [Sintomas OMS](#)
- [Sintomas CDC](#)

CRÉDITOS:

- **Infografia:** Vera Novais, jornalista de ciência, presidente SciComPt
- **Revisão científica:** Vasco Ricoca Peixoto, médico interno de Saúde Pública, investigador Escola Nacional de Saúde Pública
- **Fonte:** DGS

• **Acompanhamento:** Se estiver infetado e em isolamento, será contactado e acompanhado pelo Centro de Saúde (médico de família) e/ou Unidade de Saúde Pública (USP).