



UK Health  
Security  
Agency

# Pessoas com sintomas de uma infecção respiratória, incluindo COVID-19

À medida que vamos aprendendo a viver com a COVID-19 de forma segura, há coisas que todos podemos fazer para ajudar a reduzir o risco de contrairmos o coronavírus (COVID-19) e de o transmitirmos aos outros. Estas ações também ajudarão a reduzir a propagação de outras infecções respiratórias. A COVID-19 e outras infecções respiratórias, como a gripe, podem propagar-se facilmente e causar doença grave em certas pessoas.

As vacinas são muito eficazes na prevenção de doença grave de COVID-19. Contudo, mesmo depois da vacinação, as pessoas continuam a poder contrair a COVID-19 ou outras doenças respiratórias e transmiti-las aos outros.

## A quem se destinam estas orientações

A maior parte das pessoas já não tem acesso a testes gratuitos para a COVID-19. Estas orientações têm 2 partes:

1. As ações que pode tomar para proteger as outras pessoas se estiver doente com sintomas de uma infecção respiratória, incluindo COVID-19, e se não tiver feito um teste à COVID-19.
2. Recomendações para pessoas que tenham testado positivo no teste da COVID-19.

Pode consultar [orientações separadas para pessoas informadas pelo NHS de que têm um risco mais elevado](#) de adoecer gravemente e que podem ser elegíveis para novos tratamentos para a COVID-19.

Também há orientações adicionais para os funcionários de estabelecimentos de [cuidados de saúde](#) ou [sociais](#).

## **As pessoas com um risco mais elevado de adoecerem gravemente com uma doença respiratória, incluindo COVID-19**

As pessoas que têm um risco mais elevado resultante da COVID-19 e de outras infeções das vias respiratórias incluem:

- pessoas idosas
- grávidas
- pessoas não vacinadas
- pessoas de qualquer idade [cujo sistema imunitário signifique que têm um risco mais elevado de doença grave](#)
- pessoas de qualquer faixa etária com [certas condições a longo prazo](#)

A maior parte das crianças e jovens têm um risco muito baixo de adoecerem gravemente com COVID-19 e outras infeções das vias respiratórias.

Algumas crianças com menos de 2 anos, especialmente as que tenham problemas cardíacos ou nascido prematuramente, bem como bebés muito pequenos, têm um risco mais elevado de internamento resultante do [vírus sincicial respiratório \(VSR\)](#).

Nem sempre poderá saber se uma pessoa com quem tem contacto fora de casa tem um risco mais elevado de adoecer gravemente. Essas pessoas poderão ser estranhos (por exemplo, pessoas ao lado das quais se senta nos transportes públicos) ou pessoas com as quais poderá ter contacto regular (por exemplo, amigos e colegas do trabalho). Isto significa que é importante seguir as recomendações destas orientações para ajudar a reduzir a propagação da infeção e ajudar a manter os outros em segurança.

# Sintomas de infeções respiratórias, incluindo COVID-19

As infeções respiratórias podem transmitir-se facilmente entre as pessoas. É importante conhecer os sintomas para que possa tomar medidas para reduzir o risco de propagação de infeção a outras pessoas.

Os sintomas de COVID-19 e das outras doenças respiratórias são muito semelhantes. É impossível saber se tem COVID-19, gripe ou outra doença das vias respiratórias com base somente nos sintomas. A maior parte das pessoas com COVID-19 e outras doenças das vias respiratórias apenas sofrem de doença ligeira, especialmente se tiverem sido vacinadas.

Se tiver sintomas de uma infeção das vias respiratórias, tal como COVID-19, e tiver febre alta ou se não se sentir suficientemente bem para ir trabalhar ou para realizar as suas atividades normais, recomendamos que fique em casa e que evite o contacto com as outras pessoas.

Os sintomas de COVID-19, da gripe e de infeções comuns das vias respiratórias incluem:

- uma tosse contínua
- febre alta ou calafrios
- perda, ou alteração, no sentido normal do olfato ou paladar
- falta de ar
- cansaço sem explicação
- dores musculares não resultantes de exercício
- não querer comer ou não sentir fome
- dores de cabeça não habituais ou que durem mais tempo do que o normal
- dores de garganta, o nariz entupido ou a pingar
- diarreia, sentir-se ou ficar doente

Se se sentir doente com estes sintomas, deve descansar bastante e beber água para se manter hidratado(a). Pode utilizar medicamentos, como paracetamol, para ajudar a tratar os seus sintomas.

Desaconselha-se o uso de antibióticos para as infeções respiratórias virais, porque não vão aliviar os sintomas nem causar uma recuperação mais rápida.

Em certos casos, poderá continuar a ter tosse ou a sentir-se cansado(a) depois de os outros sintomas terem melhorado, mas isso não significa que ainda esteja infeccioso(a).

Pode encontrar informação sobre estes sintomas no [website do NHS](#).

Se estiver preocupado(a) com os seus sintomas, ou se estiverem a piorar, procure assistência médica ao contactar o NHS 111. Em caso de emergência, telefone para o 999.

## **O que deve fazer se tiver sintomas de uma infeção das vias respiratórias, incluindo COVID-19, e se não tiver feito um teste à COVID-19**

### **Tente ficar em casa e evite o contacto com os outros**

Se tiver sintomas de uma infeção das vias respiratórias, tal como COVID-19, e tiver febre alta ou se não se sentir suficientemente bem para ir trabalhar ou para realizar as suas atividades normais, tente ficar em casa e que evite o contacto com as outras pessoas até já não ter febre alta (se for o caso) ou até já não se sentir doente.

É especialmente importante evitar o contacto com pessoas que saiba terem um risco mais elevado de adoecer gravemente se forem infetadas com COVID-19 e outras doenças das vias respiratórias, especialmente as pessoas [com um risco mais elevado de doença grave devido ao seu sistema imunitário, mesmo que estejam vacinadas](#).

Tente trabalhar a partir de casa, se possível. Se não puder trabalhar a partir de casa, fale com a sua entidade patronal para discutir as opções disponíveis.

Se lhe tiver sido pedido que compareça pessoalmente a uma consulta médica ou dentária, contacte o seu estabelecimento médico e informe-o dos seus sintomas.

Poderá querer pedir aos seus amigos, família ou vizinhos que vão buscar alimentos e outros bens essenciais por si.

## **Se sair de casa**

Se sair de casa enquanto tiver sintomas de uma doença das vias respiratórias e se tiver uma temperatura elevada ou se se sentir doente, evite o contacto com pessoas que saiba terem um risco mais elevado de adoecer gravemente, especialmente [as pessoas com um risco mais elevado de doença grave devido ao seu sistema imunitário, mesmo que estejam vacinadas.](#)

As seguintes ações reduzirão a possibilidade de transmitir a sua infeção aos outros:

- usar uma cobertura facial bem justa com várias camadas ou uma máscara cirúrgica
- evitar locais com muito movimento, como os transportes públicos, grandes reuniões de pessoas ou qualquer local fechado ou mal ventilado
- fazer exercício ao ar livre, em locais onde não entre em contacto próximo com outras pessoas
- cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar; lavar frequentemente as mãos com sabão e água durante 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos após tossir, espirrar e assoar o nariz e antes de comer e manusear alimentos; evitar tocar no rosto

## **Reduza a propagação da infeção no seu agregado**

Enquanto estiver doente, há o risco de transmissão da doença às outras pessoas dentro do seu agregado. Há [medidas simples que pode tomar para ajudar a prevenir a propagação da infeção:](#)

- tente manter a distância das pessoas que vivem consigo

- em áreas partilhadas, use uma cobertura facial bem justa com várias camadas ou uma máscara cirúrgica, especialmente se viver com [pessoas com um risco mais elevado de doença grave devido ao seu sistema imunitário, mesmo que estejam vacinadas](#)
- ventile as divisões em que tenha estado, ao abrir as janelas e deixá-las abertas durante, pelo menos, 10 minutos depois de ter saído da divisão
- lave frequentemente as mãos e cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar
- limpe as superfícies tocadas com frequência, como maçanetas e comandos, e também áreas comuns como cozinhas e casas de banho
- informe qualquer pessoa que precise de vir a sua casa de que tem sintomas, para que ela possa tomar precauções para se proteger, tal como ao utilizar uma cobertura facial bem justa ou uma máscara cirúrgica, mantendo a distância se possível e ao lavar as mãos com frequência

o [GermDefence](#) é um website que o(a) pode ajudar a identificar modos simples de se proteger a si e aos outros no seu agregado da COVID-19 e de outros vírus. As pessoas que usam o GermDefence têm uma probabilidade menor de contrair gripe e outras infeções e têm uma probabilidade menor de as transmitir em casa.

Pode consultar mais informação sobre como se proteger a si e aos outros das doenças respiratórias, incluindo a COVID-19.

## **Crianças e jovens (com idade igual ou inferior a 18 anos) com sintomas de uma infeção respiratória, incluindo COVID-19**

As infeções respiratórias são comuns em crianças e jovens, nomeadamente nos meses do inverno. Os sintomas podem ser causados por várias infeções respiratórias, incluindo constipações, COVID-19 e o VSR.

Para a maior parte das crianças e jovens, estas doenças não são graves e recuperam rapidamente com descanso e ao ingerir bastantes líquidos.

Muito poucas crianças e jovens com infeções das vias respiratórias adoecem gravemente. Isto também se aplica às crianças e jovens com problemas a longo prazo. Certas crianças com menos de 2 anos, especialmente crianças que tenham nascido prematuramente ou com problemas cardíacos, podem adoecer mais gravemente com o [VSR](#).

É extremamente importante que as crianças e jovens continuem a frequentar o ensino para a sua saúde e futuro.

## **Quando as crianças e jovens com sintomas devem ficar em casa e quando devem voltar à escola**

As crianças e jovens com sintomas ligeiros como o nariz a pingar, dores de garganta, ou tosse ligeira, que estejam bem para além destes sintomas, podem continuar a frequentar o estabelecimento de ensino.

As crianças e jovens que estejam doentes e tenham febre alta devem ficar em casa e evitar o contacto com os outros, se possível. Podem regressar à escola, escola técnica (*college*) ou estabelecimento de cuidados infantis e reatar as suas atividades habituais quando deixarem de ter febre alta e quando se sentirem suficientemente bem para frequentar o estabelecimento.

Todas as crianças e jovens com sintomas de infeção das vias respiratórias devem ser encorajadas a cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir e/ou espirrar e a lavar as mãos depois de usar ou eliminar os lenços de papel.

Por vezes, é difícil saber quando pedir ajuda se a criança se sentir doente. Se estiver preocupado(a) com o(a) seu(sua) filho(a), especialmente se tiver menos de 2 anos, deve procurar assistência médica.

## **O que deve fazer se o resultado de um teste de COVID-19 for positivo**

**Tente ficar em casa e evite o contacto com os outros**



Se testar positivo à COVID-19, mesmo que não tenha sintomas, é muito provável que tenha realmente COVID-19. Pode transmitir a infecção aos outros, mesmo que não tenha sintomas.

Muitas pessoas com COVID-19 já não são infecciosas após 5 dias. Se testar positivo à COVID-19, tente ficar em casa e evite o contacto com os outros durante 5 dias depois do dia em que fez o teste. Há [recomendações diferentes para crianças e jovens com idade igual ou inferior a 18 anos](#).

Durante este período, há medidas que pode tomar para reduzir o risco de transmitir a COVID-19 aos outros.

Tente trabalhar a partir de casa, se possível. Se não puder trabalhar a partir de casa, fale com a sua entidade patronal para discutir as opções disponíveis.

Se lhe tiver sido pedido que compareça pessoalmente a uma consulta médica ou dentária, contacte o seu estabelecimento médico e informe-o do seu resultado positivo no teste.

Poderá querer pedir aos seus amigos, família ou vizinhos que vão buscar alimentos e outros bens essenciais por si.

No fim deste período, se tiver febre alta ou se não se sentir bem, tente seguir estas recomendações até que se sinta suficientemente bem para retomar as suas atividades habituais e já não tenha febre alta, se for o caso.

Embora muitas pessoas já não estejam infecciosas após 5 dias, certas pessoas poderão infetar os outros durante até 10 dias do início da infecção. Deve evitar encontrar-se com pessoas com um risco mais elevado de adoecer gravemente se forem infetadas com COVID-19, especialmente [as pessoas com um risco mais elevado de adoecer gravemente com COVID-19 devido ao seu sistema imunitário, mesmo que estejam vacinadas](#), durante 10 dias depois do dia em que tenha feito o teste.

## **Se sair de casa**



Se sair de casa durante os 5 dias depois de testar positivo, as seguintes medidas reduzirão a probabilidade de transmitir a COVID-19 aos outros:

- usar uma cobertura facial bem justa com várias camadas ou uma máscara cirúrgica
- evitar locais com muito movimento, como os transportes públicos, grandes reuniões de pessoas ou qualquer local fechado ou mal ventilado
- fazer exercício ao ar livre, em locais onde não entre em contacto próximo com outras pessoas
- cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar; lavar frequentemente as mãos com sabão e água durante 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos após tossir, espirrar e assoar o nariz e antes de comer e manusear alimentos; evitar tocar no rosto

## **Reduza a propagação da infeção no seu agregado**

Enquanto estiver infeccioso(a), há o risco de transmissão da doença às outras pessoas dentro do seu agregado. Há [medidas simples que pode tomar para ajudar a prevenir a propagação da infeção](#):

- tente manter a distância das pessoas que vivem consigo
- em áreas partilhadas, use uma cobertura facial bem justa com várias camadas ou uma máscara cirúrgica, especialmente se viver com [pessoas com um risco mais elevado de doença grave devido ao seu sistema imunitário, mesmo que estejam vacinadas](#)
- ventile as divisões em que tenha estado, ao abrir as janelas e deixá-las abertas durante, pelo menos, 10 minutos depois de ter saído da divisão
- lave frequentemente as mãos e cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar
- limpe as superfícies tocadas com frequência, como maçanetas e comandos, e também áreas comuns como cozinhas e casas de banho
- informe qualquer pessoa que precise de vir a sua casa de que testou positivo, para que ela possa tomar precauções para se proteger, tal como ao utilizar uma cobertura facial bem justa ou

uma máscara cirúrgica, mantendo a distância se possível e ao lavar as mãos com frequência

o [GermDefence](#) é um website que o(a) pode ajudar a identificar modos simples de se proteger a si e aos outros no seu agregado da COVID-19 e de outros vírus. As pessoas que usam o GermDefence têm uma probabilidade menor de contrair gripe e outras infeções e têm uma probabilidade menor de as transmitir em casa.

## **O que fazer se for um contacto próximo de uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19**

As pessoas que vivem no mesmo agregado familiar de alguém com COVID-19 têm um maior risco de serem infetadas, porque têm uma probabilidade maior de ter contacto próximo prolongado. As pessoas a pernoitar em casa de uma pessoa com COVID-19 que seja infecciosa também têm um risco mais elevado.

Se fizer parte do agregado, ou se tiver pernoitado em casa de uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19, pode levar até 10 dias até que a infeção se manifeste. É possível transmitir a COVID-19 aos outros, mesmo que não tenha sintomas.

Pode reduzir o risco para as outras pessoas ao tomar as seguintes medidas:

- evite o contacto com pessoas que saiba terem um [risco mais elevado de adoecer gravemente](#) se forem infetadas com COVID-19, especialmente [pessoas com um risco mais elevado de adoecer gravemente com COVID-19 devido ao seu sistema imunitário, mesmo que estejam vacinadas](#)
- limite o contacto com pessoas fora do seu agregado, especialmente em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados
- use uma cobertura facial bem justa com várias camadas ou uma máscara cirúrgica se precisar de estar em contacto próximo com outras pessoas ou se estiver num local com muito movimento

- lave frequentemente as mãos com sabão e água ou use desinfetante para as mãos

Se começar a apresentar sintomas de uma infeção das vias respiratórias, tente ficar em casa, evite o contacto com os outros e siga as orientações para pessoas com sintomas.

Se for um contacto de uma pessoa com COVID-19, mas não viver com essa pessoa nem tiver pernoitado em casa dela, tem um risco mais reduzido de estar infetado(a). Pode consultar [informação sobre como se proteger a si e aos outros das doenças respiratórias, incluindo a COVID-19](#).

## **Crianças e jovens com idade igual ou inferior a 18 anos que tenham testado positivo**

Não se recomenda que as crianças e jovens façam testes à COVID-19, a não ser mediante recomendação de um profissional de saúde.

Se uma criança ou jovem testar positivo à COVID-19, deve tentar ficar em casa e evitar o contacto com os outros durante 3 dias depois do dia em que fez o teste, se possível. Depois de 3 dias, se se sentir bem e não tiver febre alta, o risco de transmitir a infeção aos outros é muito mais baixo. Isto deve-se ao facto de que as crianças e jovens costumam estar infeciosos para as outras pessoas durante menos tempo do que os adultos.

As crianças e jovens que frequentem normalmente a escola, escola técnica (*college*) ou estabelecimentos de cuidados infantis e que vivam com uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19 devem continuar a frequentar o respetivo estabelecimento do modo habitual.

## **Como reduzir a propagação da infeção com as pessoas que vivem consigo se tiver COVID-19 (alternativa de texto ao infográfico)**

Se tiver COVID-19, há um risco elevado de infetar as outras pessoas no seu agregado. Há várias coisas que pode fazer para reduzir a propagação da infeção no seu agregado familiar.

1. Limite o contacto próximo com os outros. Minimize o tempo que passa em áreas partilhadas.
2. Limpe com frequência as superfícies que são muito tocadas e divisões partilhadas, como cozinhas e casas de banho.
3. Lave as mãos com frequência utilizando sabão e água, nomeadamente depois de tossir ou espirrar.
4. Se possível, peça ajuda às pessoas que vivem consigo. Peça ajuda com a limpeza e para que lhe tragam comida de forma segura, para evitar o contacto desnecessário.
5. Use uma cobertura facial, se precisar de passar tempo em áreas partilhadas.
6. Mantenha as divisões bem ventiladas
7. Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar e coloque-o num caixote do lixo.