



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

Permanecer em casa: orientações para os agregados familiares com casos possíveis ou confirmados de infeção do coronavírus (COVID-19)

Atualizado a 31 de julho de 2020

Sintomas

Os sintomas mais importantes do coronavírus (COVID-19) são o aparecimento recente de qualquer um dos seguintes:

- uma tosse nova e contínua
- febre alta
- a perda, ou alteração, do sentido normal do olfato (anosmia)

Para a maior parte das pessoas, a COVID-19 é uma doença pouco grave. Contudo, se apresentar algum dos sintomas acima, deve permanecer em casa e realizar um teste para verificar se tem a COVID-19 – consulte a secção sobre o **teste** para fazer uma marcação.

Mensagens principais

Caso tenha **sintomas** da COVID-19, por mais ligeiros que sejam, deverá autoisolar-se durante pelo menos 10 dias a partir da data de início dos sintomas. Deve realizar um teste para verificar se tem a COVID-19 – consulte a secção sobre o **teste** para fazer uma marcação. Não deve ir ao centro de saúde, farmácia ou hospital.

Se não tiver sintomas mas testar positivo para a COVID-19, terá também de se autoisolar durante, pelo menos, 10 dias a contar da data em que o teste tenha sido realizado. Se começar a apresentar sintomas durante o período de isolamento, deverá iniciar o seu período de 10 dias de isolamento a partir do dia em que os sintomas tenham aparecido.

Após os 10 dias, se continuar a ter febre, deverá continuar a autoisolar-se e procurar aconselhamento médico. Não necessita de continuar a autoisolar-se após os 10 dias se só tiver tosse ou perda do sentido do olfato ou paladar, uma vez que estes sintomas podem continuar durante várias semanas após a infeção ter passado. Consulte a secção relativa a terminar o isolamento para mais informações.

Se viver com mais pessoas, todos os outros membros do agregado familiar devem permanecer em casa e não sair de casa durante 14 dias. O período de 14 dias começa a contar a partir do dia em que a primeira pessoa do agregado tenha adoecido ou, caso não tenha tido sintomas, a partir do dia

em que o teste foi realizado. Se algum outro membro do agregado familiar começar a apresentar sintomas, essa pessoa deve ficar em casa durante, pelo menos, 10 dias a contar da data em que os sintomas começaram, independentemente do dia em que esteja do período original de 14 dias de isolamento. A secção relativa a terminar o isolamento tem mais informação.

Se tiver **sintomas**, deve permanecer o mais afastado(a) possível de outros membros do seu agregado familiar. É particularmente importante permanecer afastado(a) de pessoas vulneráveis ou com vulnerabilidade clínica extrema com quem partilhe o seu agregado familiar.

Reduza a propagação da infeção dentro da sua casa ao lavar as mãos com frequência com água e sabão durante 20 segundos ou utilize desinfetante para as mãos e tape a boca/nariz quando tossir ou espirrar.

Considere alertar as pessoas com quem não vive mas teve contacto próximo durante as últimas 48 horas para as informar de que tem **sintomas** da COVID-19.

Após um teste positivo, receberá um pedido por SMS, e-mail ou telefone para fazer a autenticação no website do serviço *NHS Test and Trace* (serviço de teste e rastreio de contactos do serviço nacional de saúde) e fornecer informação sobre contactos próximos recentes.

Se achar que não consegue suportar os sintomas em casa, ou se piorar, utilize o serviço para a COVID-19 do **NHS 111 online**. Se não tiver acesso à Internet, telefone para o NHS no número 111. Em caso de emergência médica, telefone para o 999.

Se começar a apresentar novamente **sintomas** da COVID-19 a qualquer altura após terminar o seu primeiro período de isolamento (autoisolamento ou do agregado todo), terá de seguir novamente as orientações sobre o autoisolamento. A secção que se segue tem mais informações.

A quem se destinam estas orientações?

Estas orientações destinam-se a:

- pessoas que tenham testado positivo no teste da COVID-19
- pessoas com sintomas da COVID-19 que estejam à espera do resultado do teste ou que não tenham sido testadas e não necessitem de tratamento hospitalar

- pessoas que vivem em agregados em que uma pessoa apresente sintomas ou tenha testado positivo no teste da COVID-19

O meu agregado vai ser testado se acharmos que temos sintomas da COVID-19?

Qualquer pessoa que apresente os sintomas da COVID-19 deve autoisolar-se imediatamente e realizar um teste para verificar se tem a COVID-19 – consulte a secção sobre os **testes** para fazer a marcação.

Se começar a apresentar sintomas, poderá querer alertar as pessoas com quem não vive mas teve contacto próximo durante as últimas 48 horas para as informar de que poderá ter a COVID-19 mas está a aguardar o resultado do teste. Nesta altura, essas pessoas não devem autoisolar-se. Ao alertar as pessoas com quem teve cuidado, elas podem ser ainda mais cuidadosas a manter o distanciamento social e boa higiene das mãos e respiratória. Também podem ficar mais atentas a qualquer sintoma que possam desenvolver.

As pessoas com um resultado positivo no teste receberão um SMS, e-mail ou telefonema a pedir-lhes que façam a autenticação no website *NHS Test and Trace* para criar uma conta confidencial, onde poderão registar os dados dos seus contactos recentes. Se não tiver acesso à Internet, será contactado(a) por telefone por um funcionário de rastreio do serviço *NHS Test and Trace*.

A informação que fornecer será tratada de modo estritamente confidencial e permitirá ao serviço *NHS Test and Trace* contactar tais pessoas e fornecer-lhes informação sobre se devem autoisolar. As pessoas contactadas não serão informadas da sua identidade mas, se as alertar quando começar a apresentar sintomas, poderá certificar-se de que estão preparadas para serem contactadas pelo serviço *NHS Test and Trace*.

Porque é tão importante permanecer em casa

É muito importante que as pessoas com sintomas ou teste positivo da COVID-19 e os membros do seu agregado permaneçam em casa. Ao

ficarem em casa, irão ajudar a controlar a propagação do vírus à sua família, amigos, à comunidade em geral e, especialmente, aos **extremamente vulneráveis em termos clínicos**.

Se tiver **sintomas** da COVID-19 ou um teste positivo, deve permanecer em casa durante, pelo menos, 10 dias após a data em que os sintomas começaram (consulte a secção **terminar o autoisolamento** abaixo). Isto irá reduzir o risco de infectar terceiros.

Se apresentar sintomas da COVID-19 ou tiver um teste positivo, deve evitar ter contacto com outros membros do agregado, na medida do possível.

Os outros membros do seu agregado, incluindo os que não tenham qualquer **sintoma**, devem permanecer em casa e não devem sair de casa durante 14 dias. Não deve sair, mesmo que seja para comprar comida ou outros produtos essenciais e se quiser fazer exercício deve fazê-lo dentro de casa. O período de 14 dias começa a contar a partir do dia em que a primeira pessoa em sua casa tiver adoecido ou, caso não tenha tido sintomas, a partir do dia em que o teste tenha sido realizado. Pode consultar mais informações na secção abaixo sobre **terminar o autoisolamento**.

Ao permanecerem em casa durante 14 dias, a taxa de infeção que os membros do agregado familiar podem transmitir a outras pessoas na comunidade irá diminuir drasticamente.

Enquanto estiver em autoisolamento, certifique-se de que procede do seguinte modo

Permanecer em casa

Deve permanecer em casa, juntamente com todos os membros do seu agregado familiar. Não saia para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não utilize transportes públicos ou táxis.

Ninguém deve sair, mesmo que seja para comprar comida ou outros produtos essenciais e se quiserem fazer exercício devem fazê-lo dentro de casa.

Se necessitar de ajuda a comprar alimentos, a fazer outras compras ou a levantar medicamentos, bem como a ir passear o cão, peça ajuda aos seus

amigos e familiares. Alternativamente, pode fazer as compras através da Internet e solicitar os medicamentos por telefone ou através da Internet.

Os estafetas não devem entrar em sua casa, por isso certifique-se de que lhes pede que deixem as encomendas fora da sua porta para as levantar subsequentemente.

Pode consultar mais informações sobre [o acesso a alimentos e bens essenciais](#).

Se não puder trabalhar devido à COVID-19, consulte as [orientações do Ministério do Trabalho e das Pensões \(*Department for Work and Pensions*\)](#) para se informar sobre o apoio que se encontra ao seu dispor.

Viver com crianças

Deve ter em mente que não será possível seguir todas estas orientações se viver com crianças, mas continue a tentar segui-las na medida do possível.

O que temos visto até agora é que as crianças com a COVID-19 parecem ser menos gravemente afetadas. Contudo, é importante que faça os possíveis por garantir que todos os membros do seu agregado seguem estas orientações.

Pessoas com dificuldades de aprendizagem, autismo ou doença do foro psicológico grave

Sabemos que não será possível seguir todas estas recomendações se tiver (ou se algum pessoa a viver consigo tiver) problemas graves, tais como dificuldades de aprendizagem, autismo ou doenças do foro psicológico graves. Siga estas orientações o melhor que puder, ao mesmo tempo que se mantém a si e às pessoas próximas de si seguras e bem, idealmente em conformidade com os planos de cuidados existentes.

Na medida do possível, evite o contacto com outros membros do seu agregado familiar

Se tiver sintomas da COVID-19, é importante, na medida do possível, reduzir a propagação da infeção às outras pessoas no seu agregado familiar.

Deve permanecer numa divisão bem ventilada com uma janela para o exterior que possa ser aberta, separado(a) das outras pessoas a viver na sua casa, se possível.

Mantenha a porta fechada.

Se possível, utilize uma casa de banho separada do resto do agregado. Se tiver de partilhar a casa de banho, é necessário que seja limpa com frequência. Se não tiver uma casa de banho separada, considere a possibilidade de criar um horário para se lavarem e tomar banho. Você deve utilizar a casa de banho por último, antes de a limpar cuidadosamente. Deve utilizar toalhas diferentes dos outros membros do agregado, tanto para se secar depois de tomar banho ou duche como para as mãos.

Deve evitar utilizar espaços partilhados, como a cozinha, quando houver outras pessoas presentes. Leve as refeições para o seu quarto. Utilize a máquina de lavar louça (se tiver) para lavar e secar a sua louça e talheres. Se isso não for possível, lave-os com detergente e água morna e seque-os bem com uma toalha da louça só para si.

Se viver com uma pessoa vulnerável ou extremamente vulnerável em termos clínicos

Se puder, certifique-se de que as pessoas **vulneráveis em termos clínicos** ou **extremamente vulneráveis em termos clínicos** a viver consigo ficam noutra local durante o período de isolamento, p. ex. com amigos ou familiares.

Se não for possível às pessoas vulneráveis a viver consigo ficar noutra local, mantenha-se afastado delas o mais possível, em conformidade com estas **orientações**. As pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos devem seguir as **orientações do regime de resguardo (*shielding*)**.

As pessoas vulneráveis ou extremamente vulneráveis em termos clínicos devem ser apoiadas a tomar precauções para minimizar o contacto com outras pessoas no seu agregado, independentemente de os outros apresentarem ou não sintomas. Devem minimizar o tempo que passam em áreas partilhadas, como cozinhas, casas de banho e salas de estar. Os espaços partilhados devem ser bem ventilados.

Se for possível, as pessoas vulneráveis ou extremamente vulneráveis em termos clínicos devem utilizar uma casa de banho separada do resto do agregado. Se isso não for possível, considere a possibilidade de criar um horário para tomar banho em que a pessoa vulnerável ou extremamente vulnerável em termos clínicos utilize primeiro a casa de banho. A pessoa vulnerável ou extremamente vulnerável em termos clínicos deve utilizar toalhas diferentes das outras pessoas no seu agregado, tanto para se secar após tomar banho ou duche como para secar as mãos.

Se possível, os membros do agregado vulneráveis ou extremamente vulneráveis em termos clínicos devem tomar as refeições nos seus quartos. Se tiver uma, utilize a máquina de lavar louça para lavar e secar a louça e talheres sujos da família. Se isto não for possível, lave-os com água morna e o seu detergente normal e seque-os bem. Se a pessoa vulnerável ou extremamente vulnerável em termos clínicos estiver a utilizar os seus próprios utensílios, lembre-se de utilizar um pano da louça diferente para os secar.

Sabemos que vai ser difícil para algumas pessoas manterem-se afastadas dos outros em casa. Deve fazer todos os possíveis por seguir estas orientações e todas as pessoas na sua casa devem lavar as mãos com frequência, evitando tocar na cara e devem limpar frequentemente as áreas em que tocam.

Lave as mãos com frequência

Lave as mãos com água e sabão durante 20 segundos com frequência ou utilize desinfetante para as mãos. Isto ajudará a protegê-lo(a) a si e às pessoas que vivem consigo. Isto é um dos modos mais eficazes de reduzir o risco de transmitir a infeção aos outros.

Tape a boca e o nariz ao tossir e espirrar

Tape a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirrar. Se não tiver um lenço de papel, espirre para a dobra do braço e não para a mão. Coloque os lenços de papel num saco do lixo e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante 20 segundos ou utilize desinfetante para as mãos.

Se tiver um cuidador, este deverá utilizar lenços de papel para limpar muco ou catarro após espirrar ou tossir. De seguida, deve lavar as mãos com sabão e água durante 20 segundos.

Coberturas faciais

Quando utilizadas corretamente, as coberturas faciais podem ajudar a proteger os outros ao reduzir a transmissão da COVID-19.

Se tiver sintomas da COVID-19 ou um teste positivo e viver com outras pessoas, considere a possibilidade de utilizar uma cobertura facial dentro de casa quando estiver nas áreas partilhadas do agregado, para além de evitar contacto com outros membros do agregado tanto quanto seja possível. Tem

de ficar em casa durante 10 dias a contar da data do início dos sintomas ou do teste; a utilização de cobertura facial não substitui o isolamento.

Pode consultar mais [orientações sobre o uso de máscaras](#), juntamente com [instruções para fazer a sua própria cobertura facial](#).

As pessoas que estiverem em autoisolamento e os membros do mesmo agregado familiar devem eliminar as coberturas faciais dentro de dois sacos e guardá-los durante 72 horas antes de os colocar no caixote de lixo indiferenciado.

Limpeza e eliminação de desperdícios

Ao fazer a limpeza, deve utilizar os seus produtos normais, como detergentes e lixívia, porque serão muito eficazes a eliminar o vírus das superfícies. Limpe as superfícies tocadas com frequência, como maçanetas, corrimões, controlos remotos e tampos das mesas. Isto é especialmente importante se tiver uma pessoa vulnerável ou extremamente vulnerável em sua casa.

Limpe casas de banho partilhadas de cada vez que as utilizar, por exemplo ao limpar as superfícies em que tocou.

Os desperdícios pessoais (como lenços de papel usados) e panos de limpeza descartáveis podem ser colocados de modo seguro dentro de sacos do lixo. Estes sacos devem ser colocados dentro de outro saco, atados de modo seguro e mantidos separados do outro lixo. Devem ser colocados de lado durante, pelo menos, 72 horas antes de serem colocados no caixote do lixo doméstico normal.

O restante lixo doméstico pode ser eliminado do modo normal.

Roupa suja

Para minimizar a possibilidade de dispersar o vírus pelo ar, não sacuda a roupa suja.

Lave as peças em conformidade com as instruções do fabricante. A roupa suja pode ser toda lavada na mesma carga.

Se não tiver uma máquina de lavar roupa, espere mais 72 horas após o seu autoisolamento ter terminado e depois poderá lavar a roupa numa lavandaria pública.

Não partilhe toalhas, incluindo toalhas de rosto e de cozinha.

Não receba visitas em casa

Não convide pessoas ou receba visitas sociais, tais como amigos ou família, para vir à sua casa.

Se receber cuidados essenciais em sua casa para si ou para um familiar seu, os cuidadores devem continuar a visitá-lo. Os cuidadores devem seguir as **orientações** relevantes para reduzir o risco de transmissão da infecção.

Se tiver animais de estimação em casa

No Reino Unido, a COVID-19 é transmitida entre humanos. Existem dados limitados que indicam que alguns animais, nomeadamente os animais de estimação, podem ser infetados com o SARS-CoV-2 (que causa a COVID-19) após contacto próximo com seres humanos infetados.

Atualmente, não há dados que demonstrem que os animais de estimação possam transmitir a doença aos humanos; todavia, deverá lavar as mãos depois de tocar nos seus animais ou nas suas fezes.

O que pode fazer para se ajudar a si mesmo(a) a melhorar

Beba água para se manter hidratado(a). Deve beber o suficiente durante o dia para a sua urina ficar de uma cor pálida clara.

Pode utilizar medicamentos que não necessitem de receita médica, como paracetamol, para ajudar a tratar alguns dos sintomas. Utilize os medicamentos em conformidade com as instruções na embalagem e não exceda a dose recomendada.

Se necessitar, ou se a sua família necessitar, de consultar um médico

Contacte imediatamente um médico se a sua doença, ou se a doença de qualquer membro do seu agregado, piorar. Se não for uma emergência, contacte o **serviço da COVID-19 do NHS 111 online**. Se não tiver acesso à Internet, telefone para o NHS no número 111.

No caso de uma emergência médica, e se necessitar de chamar uma ambulância, telefone para o 999 e informe o(a) operador(a) de que tem, ou o seu familiar tem, sintomas da COVID-19.

Todas as consultas médicas e dentárias de rotina deverão normalmente ser canceladas enquanto estiver a permanecer em casa, ou a sua família estiver a permanecer em casa. Se estiver preocupado ou se lhe tiver sido pedido que compareça pessoalmente durante o período em que esteja em autoisolamento, fale primeiro sobre isto com o seu contacto médico (por exemplo, o seu médico de família (GP), dentista, hospital local ou serviço ambulatorio), através do número que lhe terão disponibilizado.

Cuidar do seu bem-estar enquanto permanece em casa

Sabemos que para algumas pessoas pode ser difícil, frustrante e solitário permanecer em casa durante períodos prolongados e que se pode sentir em baixo, ou os seus familiares podem sentir-se em baixo. Pode ser especialmente difícil se não tiver muito espaço ou acesso a um jardim.

É importante que se lembre de cuidar da sua mente e do seu corpo, bem como de aceder a apoio se necessário. Mantenha-se em contacto com a sua família e amigos pelo telefone ou nas redes sociais. Também há fontes de apoio e informação que podem ajudá-lo(a), tal como o website *Every Mind Matters*.

Pense no que poderá fazer quando estiver em casa. As pessoas que ficaram em casa durante uma semana ou mais mantiveram-se ocupadas com atividades como cozinhar, leitura, aprendizagem online e ver filmes. Se se sentir suficientemente bem, pode fazer exercício ligeiro na sua casa.

Muitas pessoas acham útil lembrarem-se da importância do que estão a fazer. Esperamos que ninguém na sua família apresente mais do que sintomas ligeiros, mas algumas pessoas são gravemente afetadas pela COVID-19. Ao ficar em casa, está a ajudar a proteger os seus amigos e família e outras pessoas na comunidade, bem como a ajudar o NHS a não ficar sobrecarregado.

Há certas coisas que deve fazer para facilitar o autoisolamento, como por exemplo:

- Planeie antecipadamente e pense no que vai necessitar para poder permanecer em casa durante o período de isolamento todo.

- Fale com o seu empregador, amigos e familiares para pedir ajuda para ir buscar as coisas de que necessitará enquanto estiver em casa.
- Pense e planeie como poderá ter acesso a comida e a outros produtos, como os medicamentos de que necessitará durante este período.
- Peça a amigos e família que lhe levem as coisas de que necessita ou encomende produtos online, mas certifique-se de que são deixados fora de sua casa para os recolher subsequentemente.
- Certifique-se que se mantém em contacto com os seus amigos e família por telefone ou através das redes sociais.
- Pense no que poderá fazer quando estiver em casa. As pessoas que completaram com sucesso um período em que tiveram de ficar em casa mantiveram-se ocupadas com atividades como cozinhar, leitura, aprendizagem online ou ver filmes.
- Muitas pessoas acham útil planear todos os dias do autoisolamento num calendário. Também poderá achar útil planear antecipadamente o que vai fazer se, por exemplo, uma pessoa no seu agregado se sentir muito pior, por exemplo se tiver dificuldades a respirar.
- Lembre-se de que o exercício físico pode fazer bem à sua saúde quando se estiver a sentir melhor. Procure aulas ou cursos online que o possam ajudar a fazer exercício ligeiro na sua casa.

Se estiver a amamentar quando estiver infetada

Atualmente, não há nada que indique que o vírus seja transmissível através do leite materno. O bebé pode ser infetado do mesmo modo que qualquer outra pessoa que tenha contacto próximo consigo. As provas atuais são de que as crianças com a COVID-19 têm sintomas muito menos graves do que os adultos. Os benefícios da amamentação são maiores do que os potenciais riscos de transmissão do vírus através do leite materno ou de ter contacto próximo com a criança. Contudo, isto deverá ser uma decisão a tomar por cada um e pode discuti-lo com a sua parteira, enfermeira comunitária (*health visitor*) ou médico de família (GP) pelo telefone.

Se estiver a alimentar o bebé com biberão, deve esterilizar sempre cuidadosamente o equipamento depois de cada vez que o utilizar. Não deve partilhar os biberões ou uma bomba para tirar leite com outra pessoa.

Pode encontrar mais informação no [website da Royal College of Obstetricians and Gynaecologists](#) .

Terminar o autoisolamento e o isolamento do agregado

Terminar o autoisolamento

Se tiver tido sintomas da COVID-19 ou um teste positivo, poderá terminar o autoisolamento após 10 dias e poderá regressar à sua rotina normal se não tiver sintomas que não sejam tosse ou perda de paladar ou olfato. Se ainda tiver febre alta, continue a autoisolar-se até à sua temperatura voltar ao normal e solicite assistência médica.

Após 10 dias, se só tiver tosse ou perda ou alteração no sentido normal do paladar ou olfato (anosmia), não precisa de continuar a autoisolar-se.

Isso deve-se ao facto de a tosse ou anosmia poderem continuar durante várias semanas após a infeção ter passado. O período de 10 dias começa a contar a partir do dia em que tenha adoecido pela primeira vez.

Se continuar a sentir-se mal e se não tiver já consultado um médico, deve utilizar o [serviço para a COVID-19 do NHS 111 online](#). Se não tiver acesso à Internet, telefone para o NHS no número 111. Em caso de emergência médica, telefone para o 999.

Terminar o isolamento do agregado

Após 10 dias, se a primeira pessoa a adoecer se sentir melhor e já não tiver sintomas para além da tosse ou perda, ou alteração, no sentido normal do paladar/olfato, podem regressar à rotina normal.

Se viver com outras pessoas, todas as outras pessoas no agregado que continuem a sentir-se bem devem terminar o isolamento após 14 dias. Este período de 14 dias começa a contar a partir do dia em que a primeira pessoa do agregado adoeceu. É improvável que as pessoas que estejam bem após 14 dias estejam infecciosas.

Se alguma pessoa no agregado se sentir doente após o período de 14 dias, deverá marcar um teste para determinar se tem a COVID-19 – consulte a secção sobre o [teste](#) para fazer uma marcação. Se o resultado do teste for positivo, deve seguir as mesmas orientações no que diz respeito a pessoas com sintomas da COVID-19 – ou seja, após 10 dias do início dos sintomas, se se sentir melhor e já não tiver sintomas para além de tosse ou perda de olfato ou paladar, também pode regressar à sua rotina normal. Contudo, se o

resultado do teste for negativo, deve continuar em isolamento juntamente com o agregado durante o período completo de 14 dias.

Se alguém apresentar sintomas da COVID-19 na parte final do período de 14 dias de isolamento (p. ex. no 10.º dia ou em dias subsequentes) o período de isolamento do restante agregado não necessita de ser prolongado. Somente a pessoa com os novos sintomas da COVID-19 é obrigada a permanecer em casa durante mais 10 dias e deve marcar um teste para confirmar se tem a COVID-19 – consulte a secção sobre o teste para fazer uma marcação.

No fim do período de 14 dias, qualquer membro do agregado que não se tenha sentido doente pode regressar à sua rotina normal.

Se qualquer membro do agregado com sintomas da COVID-19 não tiver dado sinais de melhora e se ainda não tiver consultado um médico, deve contactar o [serviço para a COVID-19 do NHS 111 online](#). Se não tiver acesso à Internet, deve telefonar para o NHS no número 111. Em caso de emergência médica, deve telefonar para o 999.

E certos casos, a tosse ou anosmia (uma perda, ou alteração, no sentido do paladar ou olfato) pode persistir durante várias semanas, apesar de a infeção ter passado. Uma tosse persistente ou anosmia não significa que uma pessoa deva continuar a autoisolar-se durante mais do que 10 dias.

Após terminar o autoisolamento e/ou o isolamento do agregado

O que deve fazer se apresentar novamente sintomas da COVID-19 após o fim do seu primeiro período de autoisolamento ou isolamento do agregado

Se desenvolver novamente sintomas da COVID-19 a qualquer altura após terminar o primeiro período em que ficou em casa (autoisolamento ou isolamento do agregado todo), necessitará de seguir novamente estas orientações sobre o [autoisolamento](#).

Se viver sozinho(a), isto significa que deve ficar em casa durante 10 dias a contar da data em que os seus sintomas tenham aparecido e deve fazer uma marcação para realizar um teste. Se viver como parte de um agregado familiar, deve ficar em casa durante 10 dias a contar da data em que os seus sintomas tenham aparecido, deve fazer uma marcação para realizar um

teste e todos os membros do seu agregado devem ficar em casa durante 14 dias.

Isto irá ajudar a assegurar que continua a proteger os outros no seu agregado familiar e na comunidade ao minimizar a quantidade de infeção que é transmitida.

Se já tiver testado positivo para a COVID-19 e voltar a apresentar sintomas, tem de se autoisolar novamente?

Se recebeu um resultado positivo do teste da COVID-19, é provável que tenha adquirido alguma imunidade contra a doença. Contudo, não é possível garantir que isso ocorra em todos os casos, nem qual seja período de imunidade.

Se já teve um teste positivo no passado mas voltar a apresentar sintomas, deve-se autoisolar durante, pelo menos, 10 dias a contar da data em que os sintomas tenham aparecido e deve fazer uma marcação para ser testado(a) novamente. Se viver como parte de um agregado familiar, todos os outros membros do seu agregado devem ficar em casa durante 14 dias.

Se estiver preocupado(a) com os seus possíveis novos **sintomas** da COVID-19, utilize o **serviço da COVID-19 no NHS 111 online**. Se não tiver acesso à Internet, telefone para o NHS no número 111. Em caso de emergência médica, telefone para o 999.