

Testando positivo para COVID-19 e administrando a COVID-19 com segurança em casa

Se você testar positivo com um teste rápido de antígeno, deve:

1. Registrar seu teste positivo no [Service NSW website \(site do Departamento de Serviços de NSW\)](#), para ter acesso a recomendações e cuidados de saúde importantes baseados em seu risco com a COVID-19. Se você ou alguém de sua família não puderem fazer o registro online, por favor, ligue para o Service NSW, no número 13 77 88.

Se testar positivo com um teste PCR ou um teste rápido de antígeno, deve:

1. Isolar-se imediatamente por 7 dias. As pessoas que moram com você também devem isolar-se por 7 dias. Se tiver dor de garganta, nariz escorrendo, tosse ou falta de ar após 7 dias, por favor, continue isolado até 24 horas após seus sintomas passarem.
2. Avise as pessoas com quem passou algum tempo desde 2 dias antes de começar a ter sintomas ou 2 dias antes de ter testado positivo (o que aconteceu primeiro) que está com COVID-19. Isto inclui seus contatos sociais, de trabalho e/ou escola.
3. Monitore seus sintomas. Se estiver preocupado, deve ligar para seu clínico geral (GP), para a COVID-19 Care at Home Support Line do NSW Health (Linha de Apoio a Cuidados em Casa com a COVID-19 do Departamento de Saúde de NSW), no número 1800 960 933, ou para a National Coronavirus Helpline (Linha de Ajuda Nacional em relação ao Coronavírus), no número 1800 020 080. Se os sintomas se tornarem graves, ligue para 000.

Como lidar com minha COVID-19?

Ao registrar seu resultado positivo de RAT online ou pelo telefone, deverá responder a algumas perguntas que nos ajudam a determinar se você corre o risco de ter uma doença grave. Se recebeu um resultado positivo de PCR, receberá um link por mensagem de texto com perguntas parecidas. Por favor, responda a estas perguntas o mais rápido que puder.

Você também receberá recomendações sobre como se isolar e como tratar sua doença em casa. Se tiver risco de doença grave, o NSW Health lhe fará mais algumas perguntas. Isto é feito para verificar se você é elegível para um tratamento antiviral ou outro tratamento precoce para COVID-19. Você terá que fornecer o nome do seu clínico geral (GP) ou do consultório dele para que a equipe clínica do NSW Health possa contatá-los sobre seus cuidados.

Se tiver menos de 65 anos, tiver recebido duas doses da vacina contra COVID-19, não sofrer de nenhuma doença crônica e não estiver grávida, pode cuidar-se com segurança em casa. A maioria das pessoas com COVID-19 tem uma doença leve e recupera-se em alguns dias, e algumas pessoas não têm sintoma nenhum. Você pode entrar em contato com o NSW Health para cuidados ou conselhos em qualquer momento durante sua doença.

A maioria dos sintomas pode ser tratada com:

- descanso na cama
- paracetamol e ibuprofeno comuns para aliviar dor e febre
- pastilhas de garganta para dor de garganta
- mantendo-se hidratado, com goles frequentes de água.

Continue tomando normalmente qualquer medicamento que lhe tenha sido receitado. Se não tiver certeza sobre continuar com seu medicamento ou tratamento atual, ou se estiver preocupado com sua saúde, ligue para seu médico.

Por favor, entre em contato com seu clínico geral (GP) ou ligue para a **COVID-19 Care at Home Support Line do NSW Health, no número 1800 960 933**, se for considerado como tendo alto risco de doença grave. As pessoas consideradas como tendo alto risco de doença grave incluem:

- Mulheres grávidas (veja [What if I am pregnant and have COVID-19? \(E se eu estiver grávida e tiver COVID-19?\)](#))
- Pessoas aborígenes e das Ilhas do Estreito de Torres (principalmente aquelas com problemas de saúde subjacentes/comorbidades)
- Pessoas das Ilhas do Pacífico
- Pessoas não vacinadas (a partir de 16 anos)
- Pessoas imunocomprometidas/imunossuprimidas

A idade avançada é um fator de risco para doença grave, principalmente quando houver também problemas médicos subjacentes/comorbidades significativos. Há tratamentos eficazes disponíveis para pessoas com risco de doença grave com a COVID-19.

Monitore seus sintomas

Faça estas perguntas a si mesmo três vezes por dia (de manhã, à tarde e à noite), todos os dias:

Pergunta	Se a resposta for “não”	Se a resposta for “sim”
Estou tendo dificuldade para comer e beber?	Continue a comer e beber normalmente.	Tome goles de água, Hydralyte ou Gastrolyte com frequência. Se não melhorar, ligue para 1800 960 933 ou para seu clínico geral (GP).
Estou urinando bem menos do que o normal?	Continue mantendo-se hidratado.	Beba mais água, Hydralyte ou Gastrolyte. Se não melhorar, ligue para 1800 960 933 ou para seu clínico geral (GP).
Estou com um pouco de vertigem ou tontura ao andar pelo quarto/sala?	Continue seguindo as recomendações do NSW Health para cuidar de sua COVID-19 em casa.	Beba mais água, Hydralyte ou Gastrolyte. Se não melhorar, ligue para 1800 960 933 ou para seu clínico geral (GP).

Pergunta	Se a resposta for “não”	Se a resposta for “sim”
Estou com vertigem forte, com sensação de sonolência ou confusão?	Continue seguindo as recomendações do NSW Health para cuidar de sua COVID-19 em casa.	Ligue imediatamente para Triple Zero (000) e avise o pessoal da ambulância que está com COVID-19.
Estou com dificuldade para respirar ou com pressão ou dor no peito por mais de 10 minutos?	Continue seguindo as recomendações do NSW Health para cuidar de sua COVID-19 em casa.	Ligue imediatamente para Triple Zero (000) e avise o pessoal da ambulância que está com COVID-19.
Estou com a sensação de que vou desmaiar ao levantar?	Continue seguindo as recomendações do NSW Health para cuidar de sua COVID-19 em casa.	Ligue imediatamente para Triple Zero (000) e avise o pessoal da ambulância que está com COVID-19.

Se precisar de outros suportes clínicos ou tiver dúvidas relacionadas à saúde que não são urgentes durante seu isolamento, ligue para a **COVID-19 Care at Home Support Line do NSW Health, no número 1800 960 933.**

O que preciso fazer?

Você e as pessoas que moram com você devem isolar-se em casa

Deve isolar-se por 7 dias, a contar do dia em que fez o teste, mesmo se estiver totalmente vacinado. Isolar-se significa ficar em sua casa ou em seu alojamento e permanecer separado dos outros. Por favor, veja [Self-Isolation Guideline \(Instruções para o Autoisolamento\)](#) para mais informações sobre como isolar-se e sobre os suportes disponíveis, caso precise deles.

Você deve avisar as pessoas com quem mora que está com COVID-19. As pessoas de sua casa também devem isolar-se por 7 dias e fazer um teste rápido de antígeno (RAT) assim que possível e novamente no 6º dia (veja [Information for people exposed to COVID-19 \(Informações para pessoas expostas à COVID-19\)](#) e [Get tested for COVID-19 \(Faça o teste para COVID-19\)](#)).

A Isolation Support Line do NSW Health (Linha de Ajuda em relação a Isolamento do Departamento de Saúde de NSW) está disponível para assistência prática durante o autoisolamento, no número 1800 943 553.

Avise seus contatos sociais que testou positivo

Testar positivo para COVID-19 significa que talvez tenha transmitido a COVID-19 para outras pessoas. Você pode estar no período infeccioso desde dois dias antes de apresentar sintomas, ou dois dias antes de testar positivo, caso não tenha sintomas.

Deve avisar todos os seus contatos sociais com quem passou algum tempo durante o período infeccioso que testou positivo. Isto inclui amigos e outras pessoas que tenha encontrado socialmente, como amigos com quem jantou, pessoas com quem se encontrou no bar/pub, clube ou evento social, e amigos ou parentes que visitaram sua casa.

Peça aos seus contatos que avaliem os riscos e informem-se sobre os próximos passos usando [Information for people exposed to COVID-19 \(Informações para pessoas expostas à COVID-19\)](#) e que façam um teste rápido de antígeno.

Avise seu local de trabalho ou entidade educacional que testou positivo

Deve também avisar seu gerente no trabalho ou o funcionário chefe/relevante do estabelecimento de ensino que testou positivo para COVID-19, caso tenha estado no local durante o período infeccioso.

Avise-os sobre a data do teste, o dia em que ficou doente (se estiver com sintomas), e os dias em que esteve no trabalho/escola durante o período infeccioso. Eles usarão estas informações para avaliar o risco para seus colegas de trabalho ou escola. Seu local de trabalho ou escola podem informá-los que estiveram expostos à COVID-19, e dizer quais ações devem ser tomadas.

Você pode avisar seu gerente por telefone ou mensagem de texto, ou pedir a um colega de trabalho para avisá-lo. Se esteve em um estabelecimento de ensino, pode ligar para o número principal do campus que frequenta.

E se eu estiver grávida e tiver COVID-19?

Mulheres grávidas, com 14 semanas de gravidez ou mais, têm um risco maior de complicações com a COVID-19.

Se testar positivo para COVID-19 e estiver com 14 semanas ou mais de gravidez, é importante avisar seu provedor de cuidados de maternidade – pode ser seu clínico geral (GP), doula/parteira, obstetra ou serviço local de maternidade.

A maioria das mulheres grávidas poderá ficar em casa com segurança enquanto estiver com COVID-19. Durante este período, é importante:

- Beber bastante líquido, como faria se estivesse com um resfriado comum ou uma gripe. Se não estiver se sentindo bem, também pode tomar paracetamol para ajudar a aliviar os sintomas. Ibuprofeno não é recomendado enquanto estiver grávida. É importante movimentar-se com frequência para evitar o risco de desenvolver coágulos sanguíneos.
- É importante ficar atento aos movimentos de seu bebê. Ligue imediatamente para seu provedor de cuidados de maternidade **se os movimentos do seu bebê mudarem** ou se você tiver:
 - sangramento vaginal
 - dor abdominal
 - secreção vaginal aquosa transparente e constante
 - contrações em qualquer momento antes de 37 semanas
 - febre persistente
 - dores de cabeça
 - inchaço repentino do rosto e das mãos
 - se estiver em trabalho de parto
 - tiver qualquer preocupação séria em relação à sua gravidez.
- Se tiver dificuldade para respirar, pressão ou dor no peito, vertigem/tontura ou dor de cabeça grave, deve ligar imediatamente para 000. Deve dizer que está com COVID-19 e está grávida.
- Após recuperar-se da COVID-19, é importante continuar com seus cuidados pré-natais normais. Se perdeu alguma consulta pré-natal durante o autoisolamento, remarque assim que possível.

Como cuidado de um bebê ou de uma criança com COVID-19?

A maioria das crianças que testam positivo para COVID-19 pode ser cuidada com segurança em casa pelos cuidadores normais da família, mesmo se elas não tiverem sido vacinadas. Pessoas que testaram positivo para COVID devem ficar longe das outras pessoas da casa o máximo que puderem. As pessoas da casa que não puderem ficar longe da pessoa com COVID devem isolar-se com ela até que ela seja liberada do isolamento, e após atender às exigências de testagem descritas em [Information for people exposed to COVID-19 \(Informações para pessoas expostas à COVID-19\)](#). Ao cuidar de seu filho com COVID-19 em casa:

- vista seu filho com roupas adequadas, para que ele fique confortável – sem suar nem tremer
- dê ao seu filho bastante líquido para beber. Talvez ele não queira beber muito, então precisará de sua ajuda e incentivo.
- Se estiver amamentando ou dando fórmula/leite em pó para seu bebê, talvez ele queira mamar com mais frequência. É seguro continuar com a amamentação se você e/ou seu bebê estiverem com COVID-19.
- incentive-o a descansar e não exagerar
- use paracetamol ou ibuprofeno apenas se achar que seu filho está com dor ou indisposto, com febre. Siga as instruções do rótulo e não dê mais destes medicamentos do que o recomendado em um período de 24 horas, pois isto pode ser prejudicial à criança.
- fique atento aos sinais de que a doença de seu filho está piorando.

Monitore o estado de seu filho e **ligue para seu clínico geral (GP) ou para a COVID-19 Care at Home Support Line do NSW Health, no número 1800 960 933 (8h30m às 20h30m), ou para a National Coronavirus Helpline, no número 1800 020 080 (24/7)**, se notar:

- febre persistente (>39°C), que não está respondendo ao tratamento
- falta de ar leve
- bebendo menos líquido do que ele beberia normalmente
- quantidade de urina menor do que metade do volume normal, e urina de cor escura
- vômito ou diarreia moderados
- incapacidade de levantar-se ou andar.

Se estiver preocupado que seu filho esteja muito mal, com dificuldade para respirar, seriamente desidratado ou com desmaios, por favor, ligue imediatamente para Triple Zero (000) e informe ao atendente que seu filho está com COVID-19.

Quando posso sair do isolamento

Se não tiver nenhum sintoma no 7º Dia

Deve isolar-se por 7 dias, a contar do dia em que fez o teste. Pode sair do isolamento após 7 dias somente se não estiver com dor de garganta, nariz escorrendo, tosse ou falta de ar. Se fez um teste PCR ou se registrou seu teste rápido de antígeno positivo, receberá uma mensagem de texto (SMS) do NSW Health, mas não precisa esperar este SMS para sair do isolamento, se já se passaram 7 dias desde seu teste. Por exemplo, se fez o teste às 10h de terça-feira, pode sair do isolamento às 10h da terça-feira seguinte, se não tiver nenhum destes sintomas. Não precisa fazer um teste antes de sair do isolamento em NSW.

Use máscara quando estiver perto ou conversando com outras pessoas, e evite visitar ambientes de alto risco (locais para cuidados médicos, cuidados para idosos, cuidados para deficientes ou penitenciárias) por mais 3 dias. Se trabalhar em um destes locais, fale com seu empregador antes de retornar. Se estiver com o sistema imunológico seriamente enfraquecido (se tiver recebido um transplante ou estiver recebendo quimioterapia, por exemplo), deve tomar estes cuidados adicionais por mais 4 dias (um total de 7 dias após sair do isolamento).

Se tiver sintomas no 7º Dia

Se tiver dor de garganta, nariz escorrendo, tosse ou falta de ar nas últimas 24 horas de seu isolamento, por favor, permaneça em isolamento até 24 horas após seus sintomas terem passado. Se estiver preocupado, ligue para seu clínico geral (GP).

Use máscara quando estiver perto ou conversando com outras pessoas, e evite visitar ambientes de alto risco (locais para cuidados médicos, cuidados para idosos, cuidados para deficientes ou penitenciárias) por mais 3 dias após sair do isolamento. Se trabalhar em um destes locais, fale com seu empregador antes de retornar. Se estiver com o sistema imunológico seriamente enfraquecido (se tiver recebido um transplante ou estiver recebendo quimioterapia, por exemplo), deve tomar estes cuidados adicionais por mais 4 dias (um total de 7 dias após sair do isolamento).

Se tiver outros sintomas após 7 dias (febre e dor de cabeça, por exemplo), que não estejam melhorando, pode sair do isolamento, mas deve entrar em contato com seu clínico geral (GP).

Se estiver sob os cuidados de uma equipe médica, a equipe irá lhe dizer quando será liberado do isolamento.

Ainda preciso fazer testes após ter sido liberado do isolamento?

O teste de rotina contra COVID-19 (como a testagem de vigilância em locais de trabalho e escolas, por exemplo) não é recomendado durante 8 semanas após ter sido liberado do isolamento. Converse com seu gerente.

E se eu for exposto a alguém com COVID-19 novamente?

As pessoas que se recuperaram da COVID-19 têm um risco baixo de contraí-la novamente nas 8 semanas após terem sido liberadas, pois a maioria das pessoas desenvolve alguma imunidade (capacidade de combater a doença).

Se tiver contato com alguém com COVID-19 nas 8 semanas após ter sido liberado, provavelmente não precisará se isolar nem fazer o teste. Se tiver contato com alguém com COVID-19 mais de 8 semanas após ter sido liberado, precisará isolar-se, fazer o teste e seguir as recomendações das folhas informativas [Information for people exposed to COVID-19 \(Informações para pessoas expostas à COVID-19\)](#) e [Get tested for COVID-19 \(Faça o teste para COVID-19\)](#).

Quando devo ser vacinado?

Há uma isenção temporária de vacinação durante seis semanas após a data de sua alta médica. Esta isenção é válida apenas em NSW. Se precisar ser vacinado para o trabalho, educação ou outras atividades em uma outra jurisdição, por favor, verifique as regras em vigor em tal estado ou território.

Se for elegível para a dose de reforço, pode recebê-la quando estiver completamente recuperado depois de uma confirmação de infecção – para a maioria das pessoas, isto ocorre por volta de 4 a 6 semanas depois do início da infecção. Para mais informações, veja [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(Vacinas contra COVID-19: Perguntas frequentes\)](#) e [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(Vacinação com a Dose de Reforço do Departamento de Saúde de NSW: Perguntas Frequentes\)](#).

Qual é o suporte disponível enquanto eu estiver em autoisolamento?

Suporte para saúde mental

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(Recursos para o bem-estar mental do Service NSW\)](#)

Suporte em casos de violência doméstica

- Linha nacional de suporte em casos de agressão sexual e violência doméstica, no 1800 RESPECT (1800 737 732)

O NSW Health juntou-se ao [Sonder](#), que oferece um serviço de bem-estar pessoal, com acesso 24/7 a bate-papo (chat) multilíngue e acesso por telefone a uma série de serviços de apoio médico, de bem-estar e de saúde mental.

Ajuda em sua língua

Se precisar de um intérprete, por favor, entre em contato com o **Serviço de Tradutores e Intérpretes (TIS National)**, no número **131 450**. Este serviço é gratuito e confidencial.