

ESTOU COM COVID-19. O QUE PRECISO FAZER?



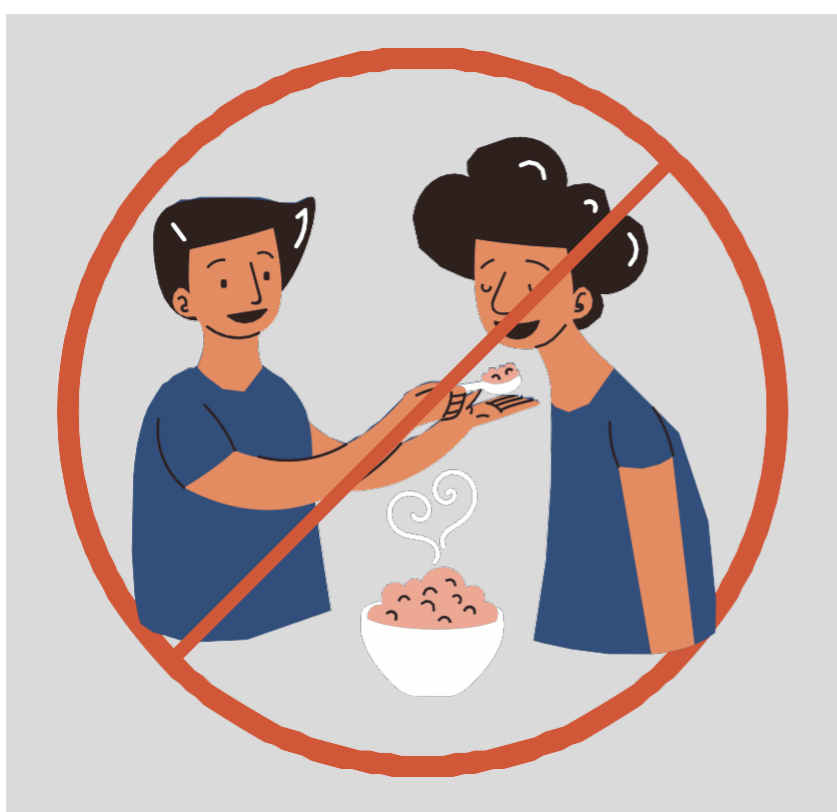
O que fazer

- Fique em casa e isolado o máximo possível de quem mora com você.
- Use máscara perto das pessoas de sua casa.
- Mantenha-se afastado de pessoas com alto risco de serem infectadas.
- Lave as mãos e use álcool em gel com frequência.



Fique em casa até...

- Os sintomas de COVID-19 melhorarem. Sintomas incluem: febre, tosse e falta de ar.
- Passarem-se 10 dias desde os primeiros sintomas.
- Não ter tido febre nas últimas 24 horas e não ter feito uso de medicamento contra febre.



O que não fazer

- Sair de casa ou receber visitas.
- Usar transporte público ou serviços de carona, como Uber ou Lyft.
- Compartilhar comida, copos, pratos e talheres.
- Tocar o rosto sem ter lavado as mãos.



Encaminhamento

- Precisando de ajuda com quarentena ou isolamento, é possível pedir ajuda gratuita.
- A ajuda inclui: assistência alimentar, hospedagem/abrigo, intermediação cultural e serviços de linguagem.
- Para fazer um encaminhamento para você ou outra pessoa, siga o link: <https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>.