



A situação futura da COVID

Portuguese | Português

OFFICIAL

A COVID continuará fazendo parte de nossas vidas. Juntos, nosso papel é manter nossas famílias, comunidades e profissionais de saúde seguros, nos planejando para as ondas futuras.

A maioria das regras não está mais em vigor, mas a COVID ainda é uma ameaça, especialmente para as pessoas mais vulneráveis em nossa comunidade. Proteger-se é a melhor forma de protegê-las. Se você não tiver COVID, você não propaga a COVID.

A população de Victoria pode continuar a contar com o Departamento de Saúde para obter informações que ajudam a gerenciar os riscos da COVID.

Como se proteger para proteger os outros

A melhor forma de se proteger da COVID é evitar pegar a COVID. A seguir estão algumas coisas que você pode fazer:

- **Vacine-se.** Agende sua próxima dose no médico ou na farmácia e maximize sua proteção contra o vírus. A vacinação é a melhor forma de evitar que você fique gravemente doente.
- **Faça o teste.** Os testes rápidos de antígeno estão amplamente disponíveis e são altamente eficazes se você tiver sintomas. É sempre uma boa ideia ter alguns testes em casa.
- **Use uma máscara.** Leve uma máscara consigo quando sair. As máscaras o protegem, diminuindo a chance de você pegar ou espalhar o vírus.
- **Abra suas janelas.** Deixe o ar fresco entrar em sua casa – isso reduz a propagação do vírus.
- **Converse com seu médico.** Se você tiver maior risco de ficar muito doente, converse com seu médico sobre medicamentos contra a COVID e tenha um plano para se você pegar a COVID.
- **Cuide das outras pessoas.** Se você estiver visitando alguém vulnerável, tome medidas a mais para assegurar que a pessoa esteja protegida, usando uma máscara facial, mantendo um distanciamento físico e não visitando se você tiver quaisquer sintomas.

O que fazer se você tiver COVID

Se você tiver um resultado positivo para COVID:

- **Cuide da sua saúde.** Verifique se você tem direito a receber tratamento. Os remédios contra COVID funcionam melhor nos primeiros 5 dias do aparecimento dos sintomas.
- **Isole-se.** Fique em casa por no mínimo 5 dias e até que você não apresente mais sintomas. Se você precisar sair de casa em uma emergência, use uma máscara.
- **Informe seu resultado.** Você pode fazê-lo [online](#) ou ligando para 1800 675 398 para que possamos ajudá-lo a ter acesso ao cuidado mais adequado e aos remédios contra a COVID, se tiver direito.
- **Avise seus contatos.** Avise as pessoas com quem você esteve em contato que você está com COVID.
- **Não vá ao trabalho.** Ligue para seu local de trabalho ou escola e informe que você está com COVID. Algumas pessoas podem ter acesso a um [apoio financeiro](#).
- **Evite ambientes suscetíveis.** Não visite ou trabalhe em ambientes suscetíveis, como hospitais e locais de cuidados para idosos.
- **Obtenha apoio.** Organize entrega em domicílio de itens essenciais, como comida, remédios e leite em pó para bebês, e veja se seus amigos e familiares podem ajudá-lo.
- **Tome medidas adicionais.** Não receba visitas. Se alguém for à sua casa, avise que você está com COVID para que a pessoa possa tomar as medidas necessárias para se proteger.

Para receber esta publicação em um formato acessível, mande um e-mail para pph.communications@health.vic.gov.au