

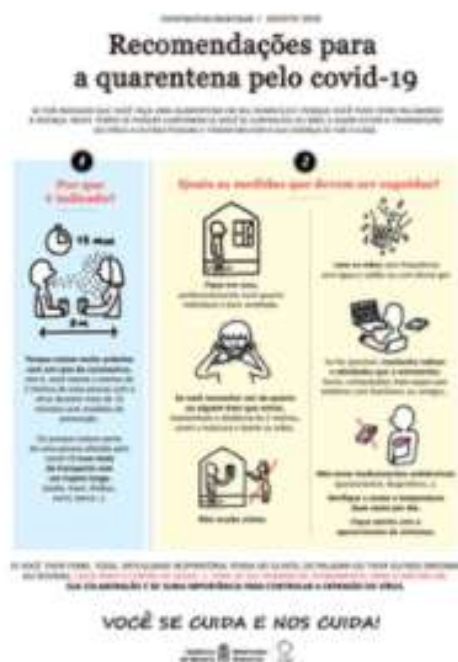
RECOMENDAÇÕES

Você foi instruído a fazer quarentena em seu domicílio, porque pode estar incubando a doença:

- Porque teve contato próximo com um caso de coronavírus. Ou seja, esteve a menos de 2 metros de uma pessoa com o vírus durante mais de 15 minutos sem medidas preventivas.
- Ou porque teve próximo de uma pessoa afetada por covid-19 em um meio de transporte durante um trajeto longo (avião, trem, ônibus, carro, barco...).

Deverá seguir estas medidas:

- Fique em casa, de preferência em um quarto sozinho e bem ventilado.
- Se necessitar sair do quarto ou alguém tiver que entrar, mantenha a distância de 2 metros, use máscara e lave as mãos.
- Não receba visitas.
- Lave as mãos com frequência com água e sabão ou com álcool em gel.
- Não tome medicamentos antitérmicos (paracetamol, ibuprofeno...).
- Verifique e anote a temperatura duas vezes por dia.
- Vigile o aparecimento de sintomas.
- Se for possível, mantenha rotinas e atividades que o entretenha.



[\(ampliar la imagen\)](#)

Em caso de incumprimento:

SANÇÃO ADMINISTRATIVA. O incumprimento do dever do isolamento domiciliário por ser positivo por COVID-19 pode acarretar uma multa de entre **621 € e 3.000 €**.