



Os sintomas de vírus respiratórios comuns, como gripe, COVID-19 ou VSR, podem incluir febre, calafrios, sensação de cansaço, tosse, coriza e dor de cabeça. Siga estas recomendações para reduzir o risco de contaminar outras pessoas e para saber quando você pode precisar de tratamento. Essa orientação não se aplica aos profissionais de saúde.

Se você tiver sintomas de vírus respiratório

- **Evite contato com outras** pessoas — inclusive as pessoas com quem você mora que não estão doentes. Se não for possível evitar o contato com outras pessoas, siga as etapas adicionais abaixo para reduzir o risco de contaminar outras pessoas.
- **Realize o teste para COVID-19**, assim, fica mais fácil decidir quais medidas tomar para proteger a si mesmo e aos outros.
- **Converse imediatamente com um profissional de saúde sobre o tratamento** caso haja risco de agravar a doença ou se seus sintomas piorarem. As pessoas com maior risco de contrair doenças graves incluem crianças pequenas, adultos mais velhos, pessoas com sistemas imunológicos enfraquecidos, gestantes e pessoas com deficiências.
- O tratamento deve ser iniciado dentro de alguns dias após o início da doença. A medicação recomendada pode diminuir a probabilidade de você ficar muito doente ou de precisar ir ao hospital.

Retorno às atividades normais

- Você pode voltar às atividades normais após pelo menos um dia (24 horas) **sem sintomas e se não tiver tido febre por pelo menos 24 horas** sem usar medicamentos para baixar a febre.
- **Após retornar às atividades normais, siga estas etapas adicionais nos próximos 5 dias.** Quanto mais medidas você tomar, menor será o risco de contaminar outras pessoas.
 - Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel para higienizar as mãos com frequência.
 - Mantenha distância física de outras pessoas o máximo possível.
 - Use uma máscara facial que se ajuste bem e seja de alta qualidade.
 - Aumente a ventilação abrindo uma janela, use um filtro de ar ou se reúna ao ar livre.
 - Limpe e desinfete as superfícies o máximo possível.
- Você pode continuar transmitindo o vírus para outras pessoas, mesmo se já estiver se sentindo melhor. Se você tiver febre ou começar a se sentir pior, evite contato com outras pessoas até se sentir melhor.
- Seu local de trabalho, escola ou programa de cuidados infantis pode ter diferentes políticas de retorno após uma doença. Entre em contato diretamente com a organização para saber mais.



Symptoms of common respiratory viruses-like flu, COVID-19 or RSV-may include fever, chills, feeling very tired, cough, runny nose and headache. Follow these recommendations to lower the risk of getting other people sick and to know when you might need treatment. This guidance does not apply to health care workers.

If You Have Respiratory Virus Symptoms

- **Avoid contact with other** people-including those you live with who are not sick. If you can't avoid contact with others, follow the extra steps below to lower the risk of getting others sick.
- **Consider testing for COVID-19** to help you decide if you need to take more steps to protect yourself and others.
- **Talk to a health care provider about treatment** right away if you are at higher risk of getting very sick or if your symptoms get worse. People at higher risk for severe illness include young children, older adults, people with weakened immune systems, people who are pregnant, and people with disabilities.
- Treatment must be started within a few days of getting sick to work. These medicines can make it less likely you will get very sick or need to go to the hospital.

Returning to Normal Activities

- You can go back to normal activities after at least one day (24 hours) **if you are feeling better overall and have not had a fever for at least 24 hours** without using fever-reducing medicines.
- **After returning to normal activities, take these extra steps for the next 5 days.** The more steps you take, the lower your risk of getting others sick.
 - Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer often.
 - Keep a physical distance from other people as much as possible.
 - Wear a face mask that fits well and is high quality.
 - Improve the air quality by opening a window, using an air filter, or gathering outside.
 - Clean and disinfect surfaces as much as possible.
- You can continue to spread the virus to others, even if you're feeling better. If you develop a fever or start to feel worse, avoid contact with others again until you feel better.
- Your workplace, school or child care program may have different return policies after being sick. Please check with the organization directly to learn more.