



## **APÊNDICE B: INSTRUÇÕES PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR PARA PESSOAS QUE FORAM DIAGNOSTICADAS COM A COVID-19**

### **Durante o período de isolamento, siga as instruções abaixo:**

1. Não saia de casa ou do seu local de residência, exceto para receber os cuidados médicos necessários ou durante uma emergência que requeira evacuação para proteger a saúde e a segurança dos indivíduos.
2. Fique em um quarto especificado, longe de outros membros da família, e use um banheiro separado, se possível. Se as áreas precisarem ser compartilhadas, como a cozinha ou o banheiro, aumente a frequência de limpeza dessas áreas, incluindo maçanetas, interruptores e vasos sanitários.
3. Não saia de seu local de isolamento para trabalhar, mesmo que seu trabalho seja permitido nos termos do Decreto do Oficial de Saúde para Ficar em Casa nº. c19-5c, emitido em 29 de abril de 2020, ou conforme alteração posterior.
4. Não viaje, mesmo se for permitido nos termos do Decreto do Oficial de Saúde para Ficar em Casa No. c19-5c emitido em 29 de abril de 2020, ou conforme alteração posterior, exceto viagens para acessar assistência médica necessária.
5. Utilize serviços de entrega, como Amazon ou Instacart.
6. Não compartilhe pratos, talheres, toalhas, roupa de cama ou copos sem lavá-los com água e sabão antes.
7. Coopere com as diretrizes das Autoridades de Saúde Pública, inclusive, entre outros, as diretrizes para coletar e relatar medições de temperatura e outros dados de saúde às Autoridades de Saúde Pública ou seus designados durante todo o período do seu isolamento.
8. Procure atendimento médico imediatamente se os seus sintomas estiverem piorando, por exemplo, se você começar a ter problemas para respirar.
9. Se precisar ligar para o 911, notifique ao pessoal responsável pelo envio de socorro que você foi diagnosticado com a COVID-19.
10. Sempre que possível, antes de procurar atendimento, ligue para o seu prestador de serviços de saúde e informe-o de que você foi diagnosticado com a COVID-19. Use cobertura facial/máscara facial, se você tiver, antes de sair de casa para ir a uma unidade de saúde. Se não tiver máscara, envie alguém até o centro de saúde para pedir uma máscara e informar a equipe sobre a sua chegada.
11. Se você frequenta, faz voluntariado ou trabalha em clínica de enfermagem especializada, asilo, centro de atenção geriátrica, centro de detenção, abrigo, comunidade, programas comunitários, centro de diálise, unidade de saúde ou atendimento emergencial, adote as medidas necessárias para informar à unidade em questão que você foi solicitado a se isolar.





SAN MATEO COUNTY HEALTH

## PUBLIC HEALTH, POLICY & PLANNING

### Quando termina o isolamento?

1. Indivíduos sem sintomas devem isolar-se por dez (10) dias a partir da data em que obtiveram um teste positivo.
2. Indivíduos com sintomas devem isolar-se até que:
  - Pelo menos 3 dias (72 horas) tenham se passado desde a recuperação, que é definida como fim da febre sem o uso de medicamentos antitérmicos e melhora da tosse e da falta de ar, se presentes; E
  - Pelo menos dez (10) dias tenham se passado desde que os sintomas começaram; o que for o período mais longo.