



APÊNDICE A: INSTRUÇÕES PARA A QUARENTENA DOMICILIAR

PARA INDIVÍDUOS QUE TIVERAM CONTATO PRÓXIMO COM PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM A COVID-19

Você precisa ficar em casa (em quarentena), mesmo que talvez não se sinta doente, pois você teve contato próximo com alguém que foi diagnosticado com a COVID-19. A quarentena é uma forma de evitar a transmissão da COVID-19 para mais pessoas.

Durante o período de quarentena, siga as instruções abaixo:

1. Siga os Requisitos de Distanciamento Social, conforme descritos no Decreto do Oficial de Saúde para Ficar em Casa nº. c19-5c, emitido em 29 de abril de 2020, ou conforme eventual alteração, que incluem:
 - Manter pelo menos 1,80 m (6 pés) de distanciamento social de indivíduos que não fazem parte da mesma família ou unidade habitacional;
 - Lavar as mãos com água e sabão frequentemente por pelo menos 20 segundos ou usar higienizador de mãos reconhecido pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças como eficaz no combate à COVID-19;
 - Cobrir tosses e espirros com lenço ou tecido; se isso não for possível, tossir ou espirrar na manga ou no cotovelo (mas não nas mãos); e
 - Evitar toda interação social fora do domicílio quando estiver doente, com febre ou com tosse.
2. Siga o Decreto do Oficial de Saúde para Ficar em Casa nº. c19-5c, emitido em 29 de abril de 2020, sujeito às condições expressamente fornecidas nesse Decreto e nessas Instruções.
3. Não deixe seu local de quarentena 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, sempre que possível, para evitar entrar em empresas que produzem bens ou prestam serviços essenciais, como supermercados, farmácias e lojas de materiais de construção.
6. Não compartilhe escovas de dentes, bebidas ou talheres.
7. Fique atento aos sintomas. Os sintomas mais comuns da COVID-19 são: febre, tosse e falta de ar.
8. Se você começar a se sentir doente, entre em contato com o seu prestador de serviços de saúde e notifique-o de que você pode ter sido exposto ao COVID-19.
9. Se você frequenta, faz voluntariado ou trabalha em clínica de





SAN MATEO COUNTY HEALTH

PUBLIC HEALTH, POLICY & PLANNING

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 entrar em quarentena.

Quando termina a quarentena?

1. Se você não convive com alguém que tenha sido diagnosticado com a COVID-19, a sua quarentena terminará após 14 dias, desde que você não tenha sido diagnosticado com a doença.
2. Se convive com alguém que foi diagnosticado com a COVID-19, você precisará entrar em quarentena durante 14 dias após a pessoa com quem você convive não precisar mais se isolar, desde que você não tenha sido diagnosticado com a doença.