

## **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 na Ordem do Secretário de Saúde para Abrigar-se em Casa (nº. c19-5(b), emitida em 31 de março de 2020), que incluem:
  - Manter o distanciamento social de pelo menos 1,80 m de indivíduos que não fazem parte do mesmo domicílio ou residência;
  - 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. Não vá trabalhar, mesmo que você trabalhe para uma empresa que produz bens ou presta serviços essenciais, que execute funções essenciais do Governo, que opere ou que mantenha infraestrutura essencial, conforme descrito na Ordem para Abrigar-se em Casa Nº. c19-5(b), emitida em 31 de março de 2020.
3. 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. Se você precisar de ajuda para obter alimentos ou outras necessidades, ligue para 211.
4. Não compartilhe escovas de dentes, bebidas ou talheres, e desinfete superfícies com frequência.
5. Fique atento aos sintomas. Os sintomas mais comuns da COVID-19 são: febre, tosse e falta de ar.
6. Se você começar a se sentir doente, entre em contato com o seu provedor de saúde e notifique-o de que você pode ter sido exposto ao COVID-19.
7. 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 foi solicitado que você entrasse 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, se você não for diagnosticado com a doença.
2. Se você 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, conquanto que você não seja diagnosticado com a doença.