



Instruções para o isolamento e a quarentena em casa de pessoas com COVID-19 e de seus familiares ou contatos próximos

Instruções para o isolamento em casa	Instruções para a quarentena em casa
<p>Se você tiver sido diagnosticado com COVID-19 OU estiver aguardando os resultados do teste de COVID-19, siga estas etapas de isolamento em casa para evitar a propagação da doença.</p>	<p>Se você mora no mesmo domicílio OU teve contato próximo com alguém diagnosticado com COVID-19 siga os seguintes passos para evitar a propagação da doença. <i>Contato próximo significa que você esteve a menos de 1,80 m (6 pés) da pessoa com COVID-19 por mais de 15 minutos cumulativos, independentemente de máscaras serem ou não usadas.</i></p>
<p>Fique em casa até estar recuperado</p>	<p>Se você desenvolver sintomas indicativos de COVID-19, quer esteja vacinado ou não, deve seguir as instruções para o isolamento em casa à esquerda.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Se não for possível isolar-se totalmente dos membros de sua casa o tempo todo, então você e os membros de sua casa com mais de 2 anos de idade devem usar uma máscara facial. A maioria das pessoas com COVID-19 terá sintomas leves e pode melhorar com cuidados domiciliares adequados sem a necessidade de consultar um médico. No entanto, se tiver 65 anos ou mais, estiver grávida ou tiver uma condição médica subjacente, como doença cardíaca, asma, outras doenças pulmonares, diabetes, doença renal, doença hepática, obesidade grave ou um sistema imunológico enfraquecido, correrá um risco maior de doenças ou complicações mais graves. Não compareça ao trabalho, à escola ou áreas públicas. Fique em casa por até dez dias após você ter sentido os primeiros sintomas <u>E</u> por pelo menos um dia (24 horas) após ter se recuperado (ou seja, que sua febre tenha desaparecido por 24 horas sem o uso de medicamentos redutores de febre (por exemplo, Tylenol®) e que seus sintomas (por exemplo, tosse, falta de ar) tenham melhorado). Se você não teve sintomas, mas seu teste deu positivo para COVID-19, fique em casa por pelo menos dez dias após a data desse teste. As pessoas em sua casa, seus parceiros íntimos e cuidadores são considerados "contatos próximos" e devem seguir as Instruções para a quarentena em casa à direita. Por favor, compartilhe este documento com eles. 	<p>Se estiver totalmente vacinado** contra a COVID-19 e permanecer assintomático, geralmente não precisa ficar de quarentena, pois seu risco de infecção é baixo. No entanto, você deve ainda monitorar os sintomas de COVID-19 por 14 dias. **Você é considerado totalmente vacinado se: 1) <i>Você completou toda a série de vacinação contra a COVID-19 E</i> 2) <i>14 dias se passaram desde a última dose da série.</i></p> <p>Se for hospitalizado, se residir em uma instituição de assistência a longo prazo ou em outro ambiente de congregação, ou se estiver imunocomprometido, poderá ser necessário colocá-lo em quarentena, mesmo que esteja totalmente vacinado.</p> <p>Se estiver parcialmente vacinado ou não estiver vacinado contra a COVID-19, você deve fazer a autoquarentena em casa.</p>
<p>E se você não puder se isolar dos outros?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fique em casa e monitore a si mesmo em busca de sintomas. Meça e registre sua temperatura duas vezes ao dia. Se você não tiver um quarto exclusivo que não será compartilhado com outras pessoas durante o seu período de quarentena, ligue para 2-1-1 para solicitar alojamento alternativo. <u>Caso não seja feito nenhum teste</u>, sua quarentena terminará 10 dias após a data de seu último contato próximo com o caso de COVID-19 Sua quarentena pode terminar 7 dias após a data de seu último contato com o caso de COVID-19 <u>sempre que você tenha sido testado pelo menos 5 dias após sua última exposição e o teste tenha dado negativo</u> <u>De qualquer maneira</u>, é necessário se monitorar quanto aos sintomas, usar sempre uma máscara perto das outras pessoas, lavar as mãos e ficar a pelo menos 6 pés dos outros durante 14 dias após a data de seu último contato próximo com o caso de COVID-19. Lembre-se que estes prazos precisarão ser estendidos se você continuar em contato próximo com o caso de COVID-19 enquanto ele/ela ainda estiver isolado(a). <p>Podem demorar de 2 a 14 dias após a exposição para desenvolver sintomas, portanto, você pode estar infetado e não saber disso imediatamente. Além disso, algumas pessoas ficam infectadas e contagiosas, mesmo que nunca desenvolvam sintomas.</p>
<p>A saúde pública notificará o meu empregador?</p>	<p>Como ser testado para COVID-19</p>
<ul style="list-style-type: none"> Se você não tiver um quarto exclusivo que não será compartilhado com outras pessoas durante o período de isolamento, ligue para 2-1-1 para solicitar alojamento alternativo. Não há problema em compartilhar um quarto com outras pessoas se elas também tiverem sido diagnosticadas com COVID-19 nos últimos 90 dias. Se as pessoas continuarem em contato próximo com você durante o período de isolamento, elas precisarão estender o período de quarentena em até 14 dias a partir do último dia em que tiveram contato próximo com você, ou a partir da data em que você for liberado do isolamento. 	<p>Recomendamos que seja testado para a COVID-19, seja qual for o seu estado de vacinação. Os testes estão disponíveis através de provedores médicos e locais de testes comunitários. Pode-se encontrar uma lista de locais de teste em https://www.smchealth.org/covid-19-testing.</p> <p>Se <u>desenvolver sintomas</u>, deverá imediatamente se auto-isolar, independentemente do seu estado de vacinação, e deve procurar fazer o teste imediatamente. Se permanecer <u>assintomático</u>, não deve ser testado antes do <u>quinto dia</u> após sua exposição.</p>
<p>A saúde pública notificará o meu empregador? A Saúde Pública <u>não</u> divulgará nenhuma informação pessoal sobre sua pessoa a seu empregador, a menos que seja considerado necessário para proteger sua saúde e a de outros.</p>	





Instruções para aqueles em isolamento ou em quarentena em casa

- Se não for possível isolar-se totalmente dos membros de sua casa o tempo todo, então você e os membros de sua casa com mais de 2 anos de idade devem usar uma máscara facial.
- Fique em casa. Não saia de casa, exceto para obter os cuidados médicos necessários. Evite todos os estabelecimentos públicos e reuniões de qualquer tamanho. Não compareça à creche, à escola ou ao trabalho. Não visite áreas públicas, como parques, mercearias ou outras empresas. Não viaje.
- Isole-se das outras pessoas. Você deve ficar em um quarto sozinho. Evite usar o mesmo banheiro que os outros. Se isso não for possível, limpe e desinfete o banheiro após cada uso. Os membros da família devem ficar em outro quarto e devem evitar ao máximo o contato com você.
- Não prepare ou sirva comida aos outros. Não compartilhe pratos, copos, xícaras, utensílios de alimentação, toalhas, roupas de cama ou outros itens.
- Não permita visitas a menos que elas sejam essenciais ao seu bem-estar (enfermeira doméstica de saúde, cuidador, etc.). Antes de realizar sua visita, informe a todos os visitantes que você foi diagnosticado com COVID-19 e está atualmente em isolamento para que sejam tomadas as devidas precauções.
- Se itens forem trazidos para a porta, espere até que a pessoa saia para buscá-los.

Impeça a propagação

- **Cubra sua tosse.** Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou espirre na manga, não nas mãos, depois jogue o lenço numa lata de lixo coberta e lave imediatamente as mãos.
- **Lave bem as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos**, especialmente depois de tossir, espirrar, assoar o nariz ou depois de ir ao banheiro. Se não puder lavar as mãos com água e sabão, pode ser utilizado um higienizador de mãos à base de álcool com um teor mínimo de 60% de álcool, desde que suas mãos não estejam visivelmente sujas.
- **Limpe e desinfete todas as superfícies mais usadas todos os dias**, incluindo balcões, tampos de mesa, maçanetas, utensílios, banheiros, telefones, controles remotos de TV, chaves, teclados. Além disso, limpe e desinfete todas as superfícies que possam ter fluidos corporais nelas. Use sprays de limpeza doméstica e desinfetante ou panos de acordo com as instruções do rótulo do produto.

Pratique cuidados domiciliares

- Descanse, beba muitos líquidos e tome medicamentos de venda livre, como Tylenol®, conforme necessário, para reduzir a febre e a dor.
 - Observe que as crianças pequenas não devem receber nenhuma medicação contra resfriados sem primeiro falar com um médico.
- Procure assistência médica se os seus sintomas se agravarem, especialmente se estiver em [maior risco](#) de doença grave.
 - Os sintomas que indicam que você deve procurar assistência médica incluem, entre outros:



Dificuldade em respirar



Pressão ou dor no peito



Lábios ou rosto azulados



Confusão ou dificuldade de aco



Outros sintomas graves

- Se possível, ligue com antecedência para a clínica ou o Departamento de emergência. Eles serão então capazes de se preparar adequadamente para a sua chegada e proteger os outros de serem infectados.
 - Por favor, use sempre uma máscara adequada.
 - Não pegue transporte público (ônibus, Caltrain, BART etc.) ou um serviço de compartilhamento de corrida (Uber, Lyft etc.).
 - Se você ligar para o 911, você deve notificar a urgência e os paramédicos que você está sob isolamento/quarentena para COVID-19.

Obrigado pela sua cooperação e por nos ajudar a controlar a disseminação da COVID-19 em nossa comunidade.

Estas são algumas dicas para gerenciar sua saúde emocional durante estes momentos incertos e estressantes
<https://www.smchealth.org/covid-19-mental-health>.

Se você ainda tiver alguma dúvida, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> ou <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.