



The Commonwealth of Massachusetts  
Executive Office of Health and Human Services  
Department of Public Health  
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences  
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER  
Governor

KARYN E. POLITO  
Lieutenant Governor

**Informações e diretrizes  
para pessoas em isolamento  
devido à COVID-19**

MARYLOU SUDDERS  
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH  
Commissioner

Tel: 617-624-6000  
[www.mass.gov/dph](http://www.mass.gov/dph)

Você deve se isolar (ficar separado) de outras pessoas porque foi diagnosticado como um caso confirmado do novo coronavírus (COVID-19) ou porque foi exposto a uma situação com alto risco de contaminação por COVID-19 e agora apresenta sintomas.

A COVID-19 é causada por um vírus que se espalha por secreções respiratórias de pessoas infectadas, como muco e gotículas de tosse e espirros. A doença pode levar a condições graves, como pneumonia (infecção dos pulmões) e até morte em casos raros.

**Você deve permanecer em isolamento até que uma autoridade de saúde pública (o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (Department of Public Health, MDPH) ou o Conselho de Saúde (Board of Health) regional) autorize você a sair de casa. Essa autorização será concedida por uma autoridade de saúde pública assim que o risco de você infectar outras pessoas for considerado baixo. Para a maioria dos pacientes, o período de isolamento necessário é de aproximadamente 10 dias, mas pode ser maior caso os sintomas persistirem.**

Durante o período de isolamento, você não pode receber visitas no local em que estiver se isolando. Se você precisar dividir o espaço com alguém, essa pessoa também deverá ficar de quarentena. Caso você more com uma criança pequena, mulher grávida, pessoa imunocomprometida ou alguém que tenha uma doença crônica do coração, fígado, pulmão ou rim, ou tiver mais de 65 anos de idade, essa pessoa estará em risco excepcional se entrar em contato com você durante o isolamento. Se você tiver contato com alguém que se encaixa nessa descrição, converse com o Conselho de Saúde regional ou com o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts para que sejam tomadas as medidas de proteção necessárias para esses indivíduos.

O Conselho de Saúde regional e o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts trabalharão com você para identificar as pessoas expostas, incluindo membros da família, e farão as recomendações de quarentena necessárias.

Este folheto informativo fornece informações sobre o que você deve fazer ou não durante o isolamento. Se ainda tiver alguma dúvida após a leitura, entre em contato por telefone com o Conselho de Saúde regional ou com o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, pelo número 617-983-6800.

### **Siga as instruções a seguir durante o isolamento:**

1. Não saia de casa, exceto para receber atendimento médico de emergência. Se você tiver que deixar sua casa para atendimento médico de emergência, use máscara (de tecido ou cirúrgica). Caso não tiver máscara, tente manter uma distância de seis pés (dois metros) de outras pessoas. Se isso não for possível, não permaneça perto de outras pessoas por longos períodos, limitando-se a cinco minutos ou menos. Antes de sair de casa, telefone para o provedor de assistência médica e informe que você foi diagnosticado com COVID-19. Para proteger outras pessoas, use seu próprio carro ou chame uma ambulância para se deslocar até o provedor de assistência médica. **Não use transporte público, carona compartilhada (como Uber ou Lyft) ou táxis sob nenhuma circunstância.**
2. Use máscara (de tecido ou cirúrgica) se precisar entrar em contato com outra pessoa. Caso não tiver máscara, tente manter uma distância de seis pés (dois metros) de outras pessoas. Se isso não for possível, não permaneça perto de outras pessoas por longos períodos, limitando-se a cinco minutos ou menos.
3. Não receba visitas em casa.
4. Se possível, outras pessoas não devem permanecer na mesma casa que você durante o isolamento.
5. Não compartilhe o quarto ou banheiro com ninguém.
6. Não compartilhe toalhas ou lençóis e cobertores com outras pessoas.
7. Lave suas roupas separadamente das roupas de outras pessoas.
8. Não compartilhe com outras pessoas utensílios para comer ou beber. Lave a louça normalmente na máquina de lavar louça ou à mão com água morna e sabão.
9. Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar e descarte lenços usados em um recipiente de lixo forrado com saco de lixo. Em seguida, lave as mãos.
10. Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabão disponíveis, use desinfetante para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool.

### **Todas as pessoas com quem você tiver contato em sua casa devem:**

1. Permanecer atentos à sua saúde e monitorar a ocorrência de:
  - a. Febre (temperatura acima de 100.3°F ou 37.9°C). A temperatura deve ser aferida de manhã e à noite.
  - b. Outros sintomas, como tosse, dificuldade para respirar, falta de ar, calafrios, rigidez ou dor nos músculos, dor de cabeça ou diarreia.
2. Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabão disponíveis, usar desinfetante para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool.
3. Usar máscara (de tecido ou cirúrgica) quando estiverem próximos a você. Se máscaras não estiverem disponíveis, manter uma distância de seis pés (dois metros) de outras pessoas. Se isso não for possível, não permanecer perto de outras pessoas por longos períodos, limitando-se a cinco minutos ou menos. Tocar apenas as partes da máscara que vão ao redor das orelhas ou atrás da cabeça. Não tocar a parte da frente da máscara. Lavar as mãos imediatamente com água e sabão após retirar a máscara.
4. Usar luvas descartáveis se for necessário contato direto com fluidos corporais da pessoa infectada (saliva, muco, urina, fezes, vômito) ou manusear sua roupa suja. Remover as luvas com cuidado, sem tocar na parte externa, descartá-las e lavar as mãos com água e sabão ou um desinfetante para as mãos à base de álcool.

**Se alguém em sua casa desenvolver um desses sintomas, entre em contato com o Conselho de Saúde regional ou com o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts pelos números de telefone abaixo.**

Se for necessário procurar atendimento médico, ligue para o provedor de saúde com antecedência e informe a possível exposição à COVID-19.

**Outras dicas para evitar a propagação de germes:**

1. Coloque luvas, lenços de papel, máscaras e outros tipos de lixo em um saco, amarre bem e descarte com o lixo doméstico.
2. Roupas podem ser lavadas na máquina de lavar comum com água morna e detergente. Você pode usar alvejante se desejar, mas não é necessário. Evite sacudir as roupas usadas e não deixe que entrem em contato com a pele ou roupa de outras pessoas.
3. Superfícies da casa em que você tocar ou que fiquem sujas com seus fluidos corporais (saliva, muco, urina, fezes, vômito) devem ser limpas e desinfetadas usando desinfetante doméstico de acordo com as instruções do rótulo. Use luvas para fazer a limpeza.
4. Limpe o seu banheiro todos os dias com desinfetante doméstico seguindo as instruções do rótulo. Use luvas para fazer a limpeza.

**Por quanto tempo você deve seguir essas instruções?**

Você deve permanecer isolado pelo maior tempo possível para não espalhar o vírus para outras pessoas. Uma autoridade de saúde pública (MDPH ou conselho de saúde regional) entrará em contato com você para informar quando você pode sair do isolamento. Para a maioria dos pacientes, o período de isolamento necessário é de 10 dias. Contudo, esse período pode se estender se os sintomas persistirem, se você desenvolver uma doença grave que requeira hospitalização ou estiver com o sistema imunológico comprometido.

**Dúvidas?**

Se restarem dúvidas, entre em contato com o seu provedor de serviços de saúde, com o conselho de saúde regional ou com o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts.

**1. Nome do seu provedor de saúde:** \_\_\_\_\_

**Número de telefone:** \_\_\_\_\_

**2. Conselho de saúde regional (município):** \_\_\_\_\_

**Pessoa de contato e número de telefone:** \_\_\_\_\_

**3. Departamento de Saúde Pública de Massachusetts: Telefone do epidemiologista de plantão: (617) 983-6800 (7 dias por semana / 24 horas por dia)**

Agradecemos sua colaboração ativa para manter a saúde e a segurança da sua família e comunidade.

Data entregue ao paciente: \_\_\_\_\_

Entregue por (nome): \_\_\_\_\_

Instruções adicionais ou fichas técnicas podem ser anexadas, se houver.