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

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Informações e Orientações para Pessoas em Isolamento pelo COVID-19

Você é obrigado a ficar isolado, ou seja, separar-se das outras pessoas, pelo fato de ter sido diagnosticado como caso confirmado de infecção pelo novo Coronavírus 2019 (COVID-19) ou pelo fato de ter tido uma exposição de alto risco ao COVID-19 e agora apresentar os sintomas.

O COVID-19 é causado por um vírus. É disseminado através das secreções respiratórias (mucosa e gotículas da tosse e de espirros de uma pessoa infectada) e pode causar doenças graves, como, por exemplo, a pneumonia (infecção pulmonar) e, em alguns casos raros, a morte.

Você deve permanecer em isolamento até um órgão de saúde pública (Departamento de Saúde Pública de Massachusetts ou a Secretaria de Saúde da sua cidade) informar que você pode sair da sua casa. Um órgão de saúde pública estará em contato com você diariamente e realizará outra avaliação 14 dias após a data de confirmação da sua infecção. Um órgão de saúde pública confirmará que você pode sair de casa quando ficar determinado que o risco de infectar outras pessoas for baixo.

Durante o período de isolamento, você não poderá ter visitas no local onde estiver isolado. Se precisar dividir o espaço de moradia com outra pessoa, essa respectiva pessoa estará sujeita à quarentena. Se alguém na sua casa for criança, grávida, tiver o sistema imunológico comprometido ou tiver uma doença cardíaca, pulmonar ou renal crônica, ou tiver mais de 65 anos, essa pessoa corre risco específico se tiver contato com você durante o período de isolamento. Se alguém com quem você tem contato se enquadrar nessa descrição, converse com a Secretaria de Saúde da sua cidade ou com o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts para que providências possam ser tomadas para proteger essas pessoas.

A Secretaria de Saúde da sua cidade e o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts trabalhará com você para identificar pessoas, incluindo as pessoas da sua casa, que tenham sido expostas e fará recomendações de quarentena obrigatória.

Esta ficha de informações contém orientações sobre *o que fazer* e *o que não fazer* enquanto estiver em isolamento. Se, após ler essas informações, você tiver alguma dúvida, ligue para a Secretaria de Saúde da sua cidade ou para o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, pelo telefone 617-983-6800.

Enquanto estiver em isolamento, você deve seguir as seguintes instruções:

1. Não saia de casa, exceto para atendimento médico de urgência. Se precisar sair de casa para atendimento médico de urgência, use máscara, como a máscara cirúrgica, se tiver disponibilidade. Se não tiver disponibilidade, tente manter 1,20 metro de distância das outras pessoas. Quando isso não for viável, limite o tempo de proximidade das pessoas a cinco minutos ou menos. Telefone para o profissional da área da saúde antes de ir e informe que você está infectado pelo COVID-19. Para proteger as demais pessoas, você deve usar um carro próprio ou chamar uma ambulância para chegar ao local do atendimento. **Sob nenhuma circinstância, use transporte público, serviços de compartilhamento de viagem (ex., Uber ou Lyft), nem táxis**.
2. Havendo disponibilidade, use máscara, como a máscara cirúrgica, se precisar estar em contato com outras pessoas. Se não houver disponibilidade de máscara, tente manter uma distância de 1,20 metro das demais pessoas. Quando isso não for viável, limite o tempo de proximidade das pessoas a cinco minutos ou menos.
3. Não receba visitas na sua casa.
4. Se for viável, as outras pessoas não devem estar morando na sua casa durante o seu período de isolamento.
5. Não compartilhe banheiro nem quarto com outras pessoas.
6. Não compartilhe toalhas, roupas de cama/cobertores com outras pessoas.
7. Lave suas roupas separadas das roupas das outras pessoas.
8. Não compartilhe talheres nem copos com outras pessoas. Lave esses itens normalmente na lava-louça ou maualmente com água quente e detergente.
9. Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar; jogue fora o lenço de papel usado em um cesto de lixo com saco plástico. Em seguida, lave as mãos.
10. Lave as mãos frequentemente com água e sabonete por no mínimo 20 segundos. Não havendo água nem sabonete disponível, use higienizador de mãos à base de álcool que contenha um mínimo de 60% de álcool.

Todas as pessoas que tiverem contato com você em casa devem:

1. Continuar atentas à saúde delas e observar se ocorre:
    a. Febre (acima de 100,3 °F/37,9 °C). A febre deve ser medida pela manhã e à noite.
    b. Outros sintomas como tosse, dificuldade para respirar, falta de ar, arrepios, músculos rígidos oui doloridos, dores de cabeça ou diarreia.
2. Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por no mínimo 20 segundos. Não havendo água nem sabonete disponível, usar higienizador de mãos à base de álcool que contenha um mínimo de 60% de álcool.
3. Usar máscara, como a máscara cirúrgica, havendo disponibilidade, quando estiverem em contato próximo com você se elas não puderem usar máscara. Se não houver disponibilidade de máscara, tentar manter uma distância de 1,20 metro das demais pessoas. Quando isso não for viável, limitar o tempo de proximidade das pessoas a cinco minutos ou menos. Elas devem ter o cuidado para somente tocar as partes da máscara que prendem atrás das orelhas ou da cabeça. Não tocar a parte fronta da máscara. Elas devem lavar as mãos imediatamente com água e sabonete depois de remover a máscara.
4. Usar luvas descartáveis se precisarem ter contato direto com os fluidos do seu corpo (ex., saliva/escarro, mucosa,urina, fezes, vômito) ou manusear roupa suja a ser lavada. Tirar as luvas com cuidado para não tocar na parte externa das luvas, jogá-las fora e lavar as mãos com água e sabonete ou esfregar as mãos com higienizador à base de álcool.

Se alguma pessoa da sua casa desenvolver algum desses sintomas, entre em contato com a Secretaria de Saúde da sua cidade ou o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts através dos números de telefone abaixo.

Se essas pessoas precisarem de cuidados médicos, elas devem contatar os seus respectivos médicos antes de ir e informar que elas possam ter sido expostas ao COVID-19.

Outras orientações para evitar a propagação de germes:

1. Suas luvas, lenços de papel, máscaras e outros tipos de lixo devem ser colocados em um saco plástico, amarrado e colocado juntamente com outros lixos da casa.
2. Suas roupas podem ser lavadas na máquina comum de lavar roupas usando água morna e sabão. Pode usar alvejante, mas não é necessário. Não sacuda as roupas sujas e evite que essas roupas entrem em contato com a pele ou as roupas de outras pessoas.
3. As superfícies da casa que você tocar ou que ficarem sujas com os fluidos do seu corpo (ex., saliva/escarro, mucosa,urina, fezes, vômito) devem ser limpas e desinfetadas com um desinfetante para limpeza de casa de acordo com as instruções no rótulo do produto. Use luvas quando fizer a limpeza.
4. O seu banheiro deve ser limpado diariamente com um desinfetante para limpeza de casa de acordo com as instruções no rótulo do produto. Use luvas quando fizer a limpeza.

Por quanto tempo essas instruções devem ser seguidas?
Você precisará ficar de quarentena por pelo menos 14 dias, contados a partir da data de sua última exposição. Uma autoridade de saúde pública (o departamento de saúde [MDPH] ou seu conselho de saúde local) entrará em contato com você e informará quando poderá sair da quarentena.

Dúvidas?
Entre em contato com o seu médico, a Secretaria de Saúde da sua cidade ou o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts se tiver alguma dúvida.

1. Seu médico
   Nome: _____
   Número de telefone: _____ OU
2. Secretaria de Saúde (cidade)
   Cidade: _____
   Pessoa para contato: _____
   Número de telefone: _____ OU
3. Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
   Epidemiologista de plantão
   Telefone: (617) 983-6800 (7 dias/semana, 24 horas/dia)

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

Data da entrega ao paciente:_____
Fornecido por (nome):_____

Quaisquer outras instruções específicas podem ser escritas aqui ou anexadas em folhas adicionais (o anexo de folhas adicionais precisa ser informado aqui):