



Estado de Massachusetts

Gabinete Executivo de Saúde e Serviços Humanos
Departamento de Saúde Pública
Departamento de Doenças Infecciosas e Ciências Laboratoriais
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

**CHARLES D.
BAKER**
Governador

KARYN E. POLITO
Vice-Governador

Informações e orientações para pessoas em quarentena devido à COVID-19

MARYLOU SUDDERS
Secretária

MONICA BHAREL, MD, MPH
Comissária

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

Você é obrigado a ficar de quarentena (se isolar) de outras pessoas porque foi exposto ao Novo Coronavírus (SARS-CoV2) de 2019, o vírus que causa a COVID-19. Se você tem COVID-19, pode passar o vírus para as pessoas perto de você e fazer com que fiquem doentes. Note que todas as pessoas que tiveram COVID-19 nos últimos 90 dias (do dia do aparecimento dos sintomas ou do dia do primeiro teste positivo, se assintomáticas), E as pessoas que tomaram ou duas doses da vacina contra COVID-19 da Moderna ou da Pfizer, ou uma única dose da vacina contra COVID-19 da Janssen, há pelo menos 14 dias, mas há menos de 90 dias, não são obrigadas a ficar em quarentena depois de uma exposição ao vírus.

O vírus é transmitido por meio de secreções respiratórias (muco e gotículas de tosse, espirro e respiração) de uma pessoa infectada. Muitas pessoas podem ser infectadas pelo vírus sem nunca apresentarem nenhum sintoma; no entanto, o vírus pode causar doenças graves, como pneumonia (infecção pulmonar) e, em alguns casos raros, morte. Se você estiver infectado, é possível que transmita o vírus para outras pessoas, mesmo que você não tenha nenhum sintoma.

Este folheto informativo fornece informações sobre o que fazer e o que não fazer enquanto estiver em quarentena. Se tiver alguma dúvida depois de ler estas informações, pode ligar para seu Conselho de Saúde local ou para o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, que estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana pelo telefone 617-983-6800.

Durante o período de quarentena, você não pode receber visitantes em sua casa. As outras pessoas que moram em sua casa podem continuar a realizar suas atividades normais, desde que não entrem em contato com você, conforme descrito mais adiante, e não tenham sido identificadas como um contato próximo e colocadas em quarentena. Se seu teste for positivo para COVID-19 e alguém entrar em contato com você, essa pessoa provavelmente precisará ser colocada em quarentena.

Por quanto tempo você deve ficar em quarentena?

O possível período de incubação da COVID-19 ainda é de 14 dias, embora, na maioria dos casos, o período de incubação tenha sido de menos de 10 dias¹. Você precisará permanecer em quarentena seguindo uma das opções de quarentena abaixo:

¹ Com base em dados observacionais e publicados, e os trabalhos de modelagem recente realizados pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), se os períodos de quarentena mais curtos resultarem em maior conformidade com o rastreamento de contato e adesão às recomendações de quarentena, o pequeno risco de que alguém possa ter COVID-19 depois de uma quarentena estrita mais curta é compensado pelo benefício esperado da menor transmissão que resulta de maior cooperação.

OPÇÕES	CRITÉRIOS	MONITORAMENTO ATIVO	RISCO RESIDUAL
7 dias de quarentena completa	<u>Pode sair no Dia 8, SE:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Um teste (teste PCR ou de antígeno da Abbot Binesor) feito no Dia 5 ou mais tarde é negativo; E • A pessoa não teve nenhum sintoma até aquele ponto; E A pessoa realiza monitoramento ativo até o dia 14	A pessoa deve monitorar ativamente os sintomas e medir sua temperatura diariamente. E até mesmo se aparecerem sintomas leves ou a pessoa tiver uma febre de 100 °F ou 37 °C, ela deve se isolar imediatamente, entrar em contato com as autoridades de saúde pública que supervisionam a quarentena e fazer o teste.	Risco residual de aproximadamente 5% de desenvolvimento de doença
10 dias de quarentena completa	<u>Pode sair no Dia 11, SE:</u> <ul style="list-style-type: none"> • A pessoa não teve nenhum sintoma até aquele ponto; E • O indivíduo realiza monitoramento ativo até o dia 14. Nenhum teste é necessário nesta opção		Risco residual de aproximadamente 1% de desenvolvimento de doença
14 dias de quarentena completa	<u>Pode sair no Dia 15, SE:</u> <ul style="list-style-type: none"> • A pessoa apresentou QUALQUER sintoma durante o período de quarentena, MESMO se tiver um teste de COVID-19 negativo; OU A pessoa indica que não deseja ou não tem condições de realizar um monitoramento ativo.	Nenhum monitoramento ativo adicional é necessário	Redução máxima do risco

Enquanto estiver em quarentena, você deve seguir estas instruções:

1. Não saia de casa, exceto se precisar de atendimento médico urgente. Se precisar sair de casa para receber atendimento médico urgente, use uma máscara (p. Ex., uma máscara cirúrgica) se tiver uma. Ligue para seu provedor de cuidados de saúde antes de ir ao consultório e informe-o que você está em quarentena devido a uma exposição à COVID-19. Para a proteção de outras pessoas, você não deve usar transporte público, transportes compartilhados por aplicativo (p. ex., Uber ou Lyft) ou táxis para ir ao consultório médico.
2. Sempre use máscara (p. ex., uma máscara de pano ou cirúrgica) se tiver uma, no caso de precisar entrar em contato com outras pessoas. Mantenha uma distância de 6 pés (2 m) de outras pessoas e, quando isso não for possível, limite o tempo que fica perto das pessoas a cinco minutos ou menos.
3. Não receba visitantes em sua casa.
4. Mantenha sempre 6 pés (2 m) de distância de outras pessoas em sua casa. Se for absolutamente necessário, peça a ajuda de uma pessoa e não tenha contato com as outras pessoas em sua casa.

Sempre use máscara (p. ex., uma máscara de pano ou cirúrgica) se tiver uma, quando estiver no mesmo cômodo que essa pessoa que o ajuda. Além disso, tente manter uma distância de 6 pés (2 m) de outras pessoas e, quando isso não for possível, limite o tempo que fica perto das pessoas a cinco minutos ou menos.

5. Se possível, use um quarto e banheiro separados. Não compartilhe toalhas, roupas de cama ou cobertores com outras pessoas em sua casa. Se tiver que usar um banheiro que outras pessoas usam, não deixe de limpar todas as superfícies que tocar com um desinfetante após cada uso.
6. Não compartilhe utensílios para comer ou beber. Lave os utensílios como sempre faz em uma máquina de lavar pratos ou à mão com água morna e sabão.
7. Cubra sua boca e nariz ao tossir ou espirrar e jogue os lenços de papel em uma lata de lixo coberta com um saco de plástico. Depois, lave suas mãos.
8. Lave as mãos frequentemente com água e sabão por, no mínimo, 20 segundos todas as vezes que lavar as mãos. Se não houver água e sabão disponíveis, use álcool gel higienizante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.

Qualquer pessoa com quem você tenha que entrar em contato (incluindo as pessoas que moram em sua casa) deve:

1. Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por, no mínimo, 20 segundos. Se não houver água e sabão disponíveis, deve usar álcool gel higienizante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.
2. Sempre use máscara (p. ex., uma máscara de pano ou cirúrgica) se tiver uma. A pessoa deve ter cuidado e tocar apenas as partes da máscara que se prendem ao redor das orelhas ou atrás da cabeça. Não deve tocar na frente da máscara. Depois de tirar a máscara, a pessoa deve lavar as mãos imediatamente com água e sabão. Se não tiver uma máscara, tentar manter uma distância de 6 pés (2 m) de você e, quando isso não for possível, limitar o tempo que fica perto de você a cinco minutos ou menos.
3. Usar luvas descartáveis se precisar de ter contato direto com seus fluidos corporais (saliva/cuspe, muco, urina, fezes, vômito) ou tocar em sua roupa suja para lavá-las. Tirar as luvas com cuidado, sem tocar na parte externa das luvas, jogá-las fora e lavar as mãos com água e sabão ou com um álcool gel higienizante..

Qualquer pessoa com quem você tenha que entrar em contato (incluindo qualquer pessoa em sua casa) deve prestar atenção à saúde delas e observar se apresentam o seguinte:

- Febre (temperatura acima de 100 °F ou 37.8 °C). Deve tomar suas temperatura de manhã e à noite.
- Outros sintomas como tosse, dificuldade para respirar, falta de ar, calafrios, dores musculares ou no corpo, fadiga, dor de garganta, dor de cabeça, congestão ou corrimento nasal, começar a perder o paladar ou olfato, náusea, vômito ou diarreia.

Se alguém com quem você entrou em contato apresentar algum desses sintomas, a pessoa deve [fazer o teste](#) e ficar em casa enquanto aguarda os resultados. Se a pessoa precisar de atendimento médico, deve ligar para o médico antes de ir ao consultório e informar que pode ter sido exposta à COVID-19.

Outros conselhos que podem evitar a disseminação dos germes:

1. Suas luvas, lenços de papel, máscaras e outros tipos de lixo devem ser colocados em um saco plástico que deve ser bem fechado e colocado junto com o lixo de casa.
2. Sua roupa pode ser lavada em uma máquina de lavar comum com água morna e detergente para lavar roupas. Você pode usar água sanitária, mas isso não é necessário. Não sacuda a roupa suja antes de lavar.
3. As superfícies da casa que você toca ou que podem ficar sujas com fluidos corporais (saliva/cuspe, muco, urina, fezes, vômito) devem ser limpas e desinfetadas com um desinfetante doméstico de acordo com as instruções do rótulo. Use luvas ao fazer limpeza.
4. O banheiro deve ser limpo todos os dias com um desinfetante doméstico de acordo com as instruções do rótulo. Use luvas ao fazer limpeza.

Perguntas?

Se tiver alguma pergunta, ligue para o seu provedor de cuidados de saúde, seu Conselho de Saúde local ou para o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts.

1. Seu provedor de cuidados de saúde
Nome: _____
Telefone: _____ OU
2. Seu Conselho de Saúde local (Cidade)
Cidade: _____
Pessoa de contato: _____
Telefone: _____ OU
3. Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
Epidemiologista de plantão
Telefone: (617) 983-6800 (7 dias por semana/24 horas por dia)

Obrigado pela sua cooperação ativa em manter você, sua família e sua comunidade saudáveis e seguros.

Data de entrega à pessoa em quarentena: _____
Fornecido por (nome): _____

Qualquer outra instrução específica pode ser escrita aqui ou anexada em folhas adicionais (se houver anexos, anote isso aqui):

