



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
One Ashburton Place, 11th Floor
Boston, Massachusetts 02108

CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

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

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner

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

Você deve ficar de quarentena e se isolar de outras pessoas porque foi exposto ao novo coronavírus de 2019 (SARS-CoV2), o vírus que causa a COVID-19. Caso você tenha COVID-19, pode contaminar as pessoas ao seu redor e deixá-las doentes.

O vírus é transmitido por meio de secreções respiratórias de pessoas infectadas, como muco e gotículas de tosse, espirros e respiração. Muitas pessoas podem ter o vírus sem apresentar nenhum sintoma, porém, a doença pode levar a condições graves, como pneumonia (infecção dos pulmões) e até morte em casos raros. Se você for infectado, pode espalhar o vírus para outras pessoas mesmo se não sentir nenhum sintoma.

Este folheto informativo fornece informações sobre o que você *deve fazer* ou *não deve fazer* durante a quarentena. 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.

Durante o período de quarentena, você não deve receber visitas em casa. As pessoas que residem com você podem continuar realizando 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 também. Se o resultado do seu exame for positivo para COVID-19 e alguém esteve em contato com você, essa pessoa provavelmente terá que ficar de quarentena.

Por quanto tempo você deve ficar de quarentena?

Você precisará permanecer de quarentena por:

- pelo menos 14 dias a partir da data da última exposição; ou
- pelo menos 10 dias, desde que todos os itens a seguir sejam atendidos:
 - o você não teve e não tem nenhum sintoma;
 - o você fez o teste de diagnóstico molecular (por exemplo, um teste de reação em cadeia de polimerase (PCR)) para detectar a presença do vírus no oitavo dia de quarentena ou posteriormente;
 - o o resultado do seu teste é negativo; e
 - o você monitora a presença de sintomas por 14 dias completos. Se desenvolver sintomas, você deve entrar em contato com seu médico e fazer o teste novamente.

Siga as instruções a seguir durante a quarentena:

1. Não saia de casa, exceto para receber atendimento médico de emergência. Se você tiver que sair de casa para receber atendimento médico de emergência, use uma máscara de tecido ou máscara cirúrgica, se tiver. Antes de sair, telefone para o provedor de assistência médica e informe que você está em quarentena devido a exposição à COVID-19. Para proteger outras pessoas, **não use transporte público, serviços de carona (como Uber ou Lyft) ou táxis para se deslocar até o seu provedor de saúde.**
2. Use máscara (de tecido ou cirúrgica, se houver) se precisar entrar em contato com outras pessoas. Mantenha 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. Mantenha seis pés (dois metros) de distância de outras pessoas em sua casa. Se for absolutamente necessário, apenas uma pessoa deve ajudar você e o contato deve ser evitado com os outros residentes da sua casa. Use máscara (de tecido ou cirúrgica, se houver) quando estiver no mesmo ambiente que essa pessoa. Além disso, 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.
5. Se possível, use um quarto e banheiro separados. Não compartilhe toalhas ou lençóis e cobertores com outras pessoas em sua casa. Se você tiver que compartilhar o banheiro com outras pessoas, limpe com desinfetante todas as superfícies que tocar após cada uso.
6. Não compartilhe utensílios para comer ou beber. Lave a louça normalmente na máquina de lavar louça ou à mão com água morna e sabão.
7. Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar e descarte lenços usados em um recipiente de lixo forrado com saco de lixo. Em seguida, lave as mãos.
8. Lave as mãos com frequência usando 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, inclusive em sua casa, devem:

1. Lavar as mãos com água e sabão frequentemente 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.
2. Usar máscara (de tecido ou cirúrgica, se houver). Ter o cuidado de 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 após retirar a máscara. Além disso, tentar 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.
3. 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.

Todas as pessoas com quem você tiver contato, inclusive em sua casa, devem ficar atentos à sua saúde e monitorar a ocorrência de:

- Febre (temperatura acima de 100°F ou 37.8 °C). A temperatura deve ser aferida de manhã e à noite.
- Outros sintomas, como tosse, dificuldade para respirar, falta de ar, calafrios, dor muscular ou no corpo, fadiga, dor de garganta, dor de cabeça, congestão ou secreção nasal, perda recente do olfato ou paladar, náusea, vômito ou diarreia.

Se alguém com quem você teve contato apresentar algum desses sintomas, [faça o teste](#) e fique em casa enquanto espera pelos resultados. 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 descartáveis, 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.
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.

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. Seu provedor de saúde
Nome: _____
Número de telefone: _____ OU
2. Conselho de saúde regional (município)
Cidade: _____
Pessoa de contato: _____
Número de telefone: _____ OU
3. Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
Epidemiologista de plantão
Telefone: (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 indivíduo em quarentena: _____

Entregue por (nome): _____