



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 Quarentena pelo COVID-19**

Você é obrigado a ficar em quarentena, ou seja, isolar-se das outras pessoas, pelo fato de ter sido exposto ao novo Coronavírus 2019 (COVID-19). Se você está com o COVID-19, você pode disseminar o vírus para pessoas ao seu redor, deixando-as doentes.

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.

Esta ficha de informações contém orientações sobre o que fazer e o que não fazer enquanto estiver em quarentena. 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.

Durante o seu período de quarentena, você não deve receber visitas em casa. As outras pessoas que moram na sua casa podem continuar realizando as atividades normais, contanto que elas não estejam em contato com você, conforme descrito mais adiante, e também não estejam de quarentena. Se o seu teste do COVID-19 for positivo, e uma pessoa entrar em contato com você, essa pessoa poderá também precisar ficar de quarentena.

Enquanto estiver de quarentena, 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. Telefone para o médico antes de ir e informe que você está de quarentena por causa de exposição ao 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 circunstância, 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. Até onde for possível, mantenha uma distância de 1,20 metro das demais pessoas na casa. Se for absolutamente necessário, tenha uma pessoa para ajudá-lo e não tenha contato com outras pessoas na casa. Havendo disponibilidade, use máscara, como a máscara cirúrgica, quando estiver no mesmo cômodo que essa pessoa. Quando isso não for viável, 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.

5. Se possível, use um banheiro e quarto separados. Não compartilhe toalhas, roupas de cama/cobertores com outras pessoas na casa. Lave suas roupas sujas separadas das roupas das outras pessoas na casa.
6. Não compartilhe talheres nem copos com outras pessoas. Lave esses itens normalmente na lava-louça ou manualmente com água quente e detergente.
7. Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar; jogue fora o lenço de papel usado em um cesto de lixo com saco plástico. Em seguida, lave as mãos.
8. Lave as mãos frequentemente com água e sabonete por no mínimo 20 segundos cada vez. 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, incluindo as pessoas da sua casa, devem:

1. 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.
2. Usar máscara, havendo disponibilidade, quando estiverem em contato próximo com você se você não puder usar máscara. Elas devem ter o cuidado para somente tocar as partes da máscara que prendem atrás das orelhas ou da cabeça. Não tocar a parte frontal da máscara. Elas devem lavar as mãos imediatamente depois de remover a 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.
3. 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.

Todas as pessoas que tiverem contato com você, incluindo as pessoas da sua casa, devem continuar atentas à saúde delas e observar se ocorre:

- Febre (acima de 100,3 °F/37,9 °C). A febre deve ser medida pela manhã e à noite.
- Outros sintomas como tosse, dificuldade para respirar, falta de ar, arrepios, músculos rígidos ou doloridos, dores de cabeça ou diarreia.

Se alguma pessoa com quem você tiver contato 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.

Se elas **não** apresentarem nenhum dos sintomas descritos acima, elas não precisam ficar em casa e podem continuar realizando suas atividades regulares.

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 fiquem 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 limpo 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 do documento ao paciente de quarentena:_____ 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):