



CHARLES D. BAKER
Governador

KARYN E. POLITO
Vice-Governador

Stadu di Massachusetts

Gabineti Izekutivu pa Servissus Umanus y di Saúdi
Departementu di Saúdi Publiku
Sekretaria di Duensas Infessiozas y Laboratoriu di Siensia
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

Informason y Guia pa Pessoas na Kuarentena pamodi COVID-19

MARYLOU SUDDERS
Sekretaria di Stadu

MONICA BHAREL, MD, MPH
Komissaria

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

É obrigatoriu pa bu faze kuarentena (fika separadu) di otus pessoas pamodi bu tevi kontatu ku virus 2019 Novel (Nobu) Coronavirus (SARS-CoV2) ki ta kauza COVID-19. Si bu ten COVID-19, bu pode passa-l pa pessoas pertu di bo y es ta fika duenti. Favor di toma nota ki pessoas ki tevi COVID-19 na passadu 90 dia (kontadu a partir di data ki sintoma kumessa o di data di primeru testi pozitivu, si pessoa ka tinha sintomas) Y pessoas ki toma dos dozis di vassinas pa COVID-19 di Moderna o di Pfizer, y un dozi di vassina pa COVID-19 di Janssen, pelu menus 14 dia ma menus di 90 dia passadu, ka meste faze kuarentena si es tiver kontatu ku pessoa ki tene COVID-19.

Virus ta panhadu atraves di sekresons respiratoriu (gotikulas y muku/katarru di tossi, spirru y respirason) di un pessoa infetadu. Txeu algen pode tene virus sen nunca mostra kualker sintoma, ma el pode kauza duensa gravi sima pneumonia (infeson na pulmon), y na alguns kazu raru, morti. Si bu stiver infetadu, bu pode passa virus pa otus pessoas mesmu ki bu ka tiver ninhun sintoma.

Es panfletu ta dabu informason sobri kusas ki bu pode y ki bu ka pode faze enkuantu bu stiver na kuarentena. Si bu ten perguntas dipos di bu ler el, bu pode txoma Delegassia di Saúdi (Board of Health) di bu sidadi, o *Massachusetts Department of Public Health* ki sta disponivel 24 ora, 7 dia na semana pa 617-983-6800

Duranti periodu di kuarentena, bu ka pode ressebe vizitas na kaza. Otus pessoas ki ta mora na bu kaza pode kontinua ta faze ses atividadis di vida normal desdi ki es ka ten kontatu ku bo, sima sta splikadu midjor mas baxu, y si es ka for identifikadu komu un kontatu di pertu y podu na kuarentena. Si bu testa pozitivu pa COVID-19 y algun algen tevi kontatu ku bo, mas sertu kel pessoa ta meste fika na kuarentena.

Pa kantu tenpu ki bu meste fika na Kuarentena?

Periodu di inkubason possivel pa COVID-19 inda é di 14 dia apezar ki maioria di kazu ten periodu di inkubason di menus di 10 dia¹. Bu ta meste fika na kuarentena na kunprimentu di un di kes opsons di kuarentena li dibaxu:

¹ Baziadu na on observason y dados publikadu, y trabadju di simulason fetu pa *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, sentrus di kontrolu y prevenson di duensas), si periodus di kuarentena enkurtadu rezulta na aumentu di kunprimentu ku seguimentu (*tracing*) di kontatus y aderensia di rekomendasons di kuarentena, kel risku pikenu di un algen panha COVID-19 dipos di un periodu rigorozu di kuarentena ser enkurtadu, ta ser ultrapassadu pa benefissius speradu di reduson di transmison pamodi aumentu di kolaborason.

OPSONS	KRITERIUS	MONITORAMENTU ATIVU	RISKU RESIDUAL
7 dia di kuarentena rigorozu	<u>Lirimi ditën e 8Â-të NËSE:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Un testi (testi PCR o testi antijeni Abbott Binesor) fetu na 5Â Dia o mas tardi for negativu; Y • Pessoa ti kel dia ka sinti ninhun sintoma; Y • Pessoa ta faze monitoramentu ativu ti txiga na 14Â Dia 	Pessoa ten ki faze monitoramentu ativu di sintomas y midi tenpratura un bes pa dia. SI pessoa sinti sintomas, nen ki lebi, o pessoa tiver un tenpratura di 100.0 F, el meste imediatamenti izola se kabessa, kontata autoridadi di saúdi publiku enkarregadu di monitora se kuarentena y faze testi.	Aproximadamenti 5% di risku rezidual di panha duensa
10 dia di kuarentena rigorozu	<u>Libera na 11Â Dia SI:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pessoa ti kel dia ka sinti ninhun sintoma; Y • Pessoa ta faze monitoramentu ativu ti txiga na 14 Dia. • Pa kel opson li ka mestedu faze ninhun testi 		Aproximadamenti 1% di risku rezidual di panha duensa
14 dia di kuarentena rigorozu	<u>Libera na 15 Dia SI:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pessoa sinti KUALKER sintoma duranti periodu di kuarentena MESMU ki el tevi un testi negativu pa COVID-19; O • Pessoa fla li el ka kre o el ka pode faze monitoramentu ativu. 	Ka mestedu faze otu monitoramentu ativu	Reduson di risku maximu

Enkuantu bu stiver di kuarentena bu debe sigui kes instrusions li:

1. Sai di kaza só pa tratamentu mediku urjenti. Si bu ten ki sai di kaza pa tratamentu mediku urjenti, uza un maskra, sima maskra di panu, o maskra sirurjiku, si bu ten. Txoma bu dotor antis di bu bai y fla ki bu sta na kuarentena pamodi bu tevi kontatu ku pessoa ki tene COVID-19. Pa proteson di otus pessoas, bu ka debe uza transporti publiku, karrus publiku (sima Uber, Lyft) o toma taxi pa bai dotor.
2. Uza un maskra, sima un maskra di panu, o maskra sirurjiku si bu meste ten kontatu ku otus pessoas. Fika seis pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas; kandu kel é ka possivel, limita bu tenpu di sta pertu di pessoas pa ser di sinku minutu o menus.
3. Ka bu ressebe vizitas na bu kaza.
4. Fika seis pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas na bu kaza. Si for absolutamenti nessessariu, un pessoa di kaza pode djudabu ma bu ka pode ten kontatu ku otus pessoas na kaza. Uza un maskra, sima un maskra di panu, o maskra sirurjiku si bu ten un, kandu bu sta na mesmu kuartu ki kel pessoa. Alen di kel, tenta fika seis pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas; kandu kel é ka possivel, limita bu tenpu di sta pertu di pessoas pa ser di sinku minutu o menus.
5. Si for possivel, uza kuartu di kama y kuartu di banhu separadus. Ka bu uza tuadjas o ropa di kama (lensol/mantas) uzadu pa otus pessoas di kaza. Si bu ten ki uza kuartu di banhu ki otus pessoas ta

uza tanbé, ka bu skisse di linpa ku un dezinfetanti tudu kabu ki bu toka, tudu bes ki bu uza kuartu di banhu.

6. Ka bu uza mesmus objetus pa kume y bebe ki otus pessoas ta uza tanbé. Laba tudu na makina di laba lossa o ku agu mornu y sabon.
7. Tapa boka y nariz ku lensu di papel ora ki bu tosse o spirra y bota kes lensus na un baldi di lixu forradu. Laba mon dipos.
8. Tapa boka y nariz ku lensu di papel ora ki bu tosse o spirra y bota kes lensus na un baldi di lixu forradu. Laba mon dipos.

Tudu pessoas ki ten kontatu ku bo (inkluindu kualker pessoa na bu kaza) debe:

1. Laba mon txeu ku agu y sabon pa pelu menus 20 segundu. Si ka ten agu y sabon, es debe uza un dezinfetanti propi pa mon ki ten pelu menus 60% di alkol na el.
2. Uza un maskra, sima un maskra di panu, o un maskra sirurjiku si ten. Es debe ten kuidadu pa toka só na partis di maskra ki ta bai di roda di oredjas o tras di kabessa. Pa ka toka na frenti di maskra. Es debe laba mon imediatamenti ku agu y sabon dipos di tira maskra. Alen di kel, es debe fika na un distansia di seis pe (serka di 2 metru) lonji di bo; kandu kel é ka possivel, es debe limita tenpu di sta pertu di bo pa ser di sinku minutu o menus.
3. Uza luvas deskartavel (pa uza só un bes) si es meste ten kontatu diretu ku likidus di bu korpu (saliva/kuspinhu, urina, muku/katarru, fezis/obra, vomitu) o mexe na bu ropa suju. Tira luvas ku kuidadu sen toka na parti di fora di luvas, bota luvas na lixu y laba mon ku agu y sabon o ku dezinfetanti propi pa sfrega na mon ki ten alkol na el.

Tudu pessoas ki ten kontatu ku bo (inkluindu kualker pessoa na bu kaza) debe fika sienti di ses saúdi y djobe pa:

- feбри (tenpratura mas di 100.0 grau). Es debe midi ses tenpratura di plamanhan y di noti.
- otus sintomas sima tossi, difikuldadi pa respira, falta di ar, frieza na korpu, dor na korpu o na musklus, korpu kansadu, dor di garganta, dor di kabessa, nariz entupidu o ta pinga, perda di gustu o di txeru ki es ka tinha antis, nauzia o vomitu, o diarreja.

Si algun pessoa ki tevi kontatu ku bo sinti kualker di kes sintomas li, el debe [faze testi](#) y dipos fika na kaza ta spera rezultadu. Si el meste bai dotor, el debe telefona se dotor antis di bai la y fla ki el tevi kontatu ku algen ki tene COVID-19.

Otus konsedju pa ka dixá jermis spadja:

1. Bu luvas deskartavel (pa uza só un bes), lensus di papel, maskras y otu lixu, debe podu nun saku ki, dipos di ben marradu, ta podu na lixu di kaza..
2. Bu ropa debe ser labadu na makina di laba ropa normal ku deterjenti y agu mornu. Pode uzadu lixivia ma ka meste. Ka bu sakudi ropa suju. .
3. Arias na kaza ki bu toka o ki suja ku likidu di bu korpu (saliva/kuspinhu, muku/katarru, urina, fezis/obra, vomitu) debe linpadu y dezinfetadu ku un dezinfetanti propi pa kaza di akordu ku instrusions na etiketa. Uza luvas pa faze linpeza.
4. Kuartu di banhu ki bu ta uza debe linpadu tudu dia ku un dezinfetanti propi pa kaza di akordu ku instrusions na etiketa. Uza luvas pa faze linpeza.

Perguntas?

Pur favor, txoma bu dotor, delegassia di saúdi lokal o *Massachusetts Department of Public Health* (departamentu di saúdi publiku) pa kualker pergunta.

1. Bu dotor
Nomi: _____
Nunbru di telefoni: _____ O
2. Delegassia di Saúdi lokal (sidadi)
Nomi di sidadi: _____
Pessoa pa kontatu: _____
Nunbru di telefoni: _____ O
3. *Massachusetts Department of Public Health* (departamentu di saúdi publiku)
Epidemiolojista di servissu (*On-call*)
Telefoni: (617) 983-6800 (7 dia pa semana/24 ora pa dia)

Obrigadu pa bu kolaborason ativu pa mante bu pessoa, bu familia y bu komunidadadi ku saúdi y seguransa.

Data ki entregadu pessoa na kuarentena: _____
Entregadu pa (nomi): _____

Kualker otu instruson spessifiku pode ser skritu li o ser anexadu ku otus fodja di papel (anota anexu di kes otus fodjas li)