



Statul Massachusetts

Biroul Executiv pentru Sănătate și Servicii Sociale
Departamentul de Sănătate Publică
Oficiul Boli Infecțioase și Științe de Laborator
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Guvernator

KARYN E. POLITO
Viceguvernator

Informații și îndrumări pentru persoanele aflate în carantină pentru COVID-19

MARYLOU SUDDERS
Secretar

MONICA BHAREL, MD, MPH
Comisar

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

Sunteți obligat(ă) să intrați în carantină (să vă separați de alte persoane) pentru că ați fost expus(ă) la noul coronavirus apărut în 2019 (SARS-CoV2), virusul care cauzează COVID-19. Dacă aveți COVID-19, este posibil să îl transmiteți persoanelor din jurul dvs. și să le îmbolnăviți. Vă rugăm să aveți în vedere că persoanele care au avut COVID-19 în ultimele 90 de zile (începând cu ziua în care au debutat simptomele sau începând cu ziua primului test pozitiv, dacă au fost asimptomatice), ȘI persoanele care au fost inoculate cu două doze de vaccin COVID-19 Moderna sau Pfizer sau cu o singură doză de vaccin COVID-19 Janssen, cu cel puțin 14 zile în urmă, dar cu mai puțin de 90 de zile în urmă, nu sunt obligate să intre în carantină după expunere.

Virusul se transmite prin secreții respiratorii (mucus și picături din tuse, strănut și respirație) de la o persoană infectată. Multe persoane pot avea virusul fără să prezinte niciun simptom. Totuși, acesta poate cauza boli grave, cum ar fi pneumonia (infecție la plămâni) și, în unele cazuri rare, decesul. Dacă sunteți infectat(ă), este posibil să transmiteți virusul celorlalți chiar dacă nu aveți niciun simptom.

Această fișă informativă vă oferă informații despre ce să faceți și ce să nu faceți când vă aflați în carantină. Dacă aveți întrebări în acest sens după citirea materialului, puteți suna la Comisia de Sănătate locală sau Departamentul de Sănătate Publică al Statului Massachusetts, disponibil 24/7 la numărul 617-983-6800.

În timpul perioadei de carantină, nu trebuie să primiți vizitatori în casa dvs. Celelalte persoane care locuiesc în casa dvs. își pot desfășura în continuare activitățile obișnuite atât timp cât nu intră în contact cu dvs., după cum se detaliază mai jos, și nu au fost identificate ca fiind contacti apropiați și nu au fost plasate în carantină. Dacă testul COVID-19 vă iese pozitiv și cineva a intrat în contact cu dvs., cel mai probabil, acea persoană va trebui să fie carantinată.

Cât timp trebuie să stați în carantină?

Perioada de incubație posibilă pentru COVID-19 este încă de 14 zile, chiar dacă majoritatea cazurilor au o perioadă de incubație de sub 10 zile¹. Va trebui să rămâneți în carantină conform uneia dintre opțiunile de mai jos:

¹ În baza datelor observaționale și publicate și lucrărilor de modelare recente desfășurate de Centrele de control și prevenire a bolilor, chiar dacă perioadele mai scurte de carantinare duc la o conformare sporită în depistarea contactelor și respectarea recomandărilor de carantinare, riscul mic ca cineva să dezvolte COVID-19 după o perioadă mai scurtă de carantinare strictă primează în fața avantajului preconizat de transmisie redusă datorită cooperării sporite.

OPȚIUNI	CRITERII	MONITORIZARE ACTIVĂ	RISC REZIDUAL
7 zile de carantinare strictă	<u>Ieșire din carantină în Ziua 8</u> <u>DACĂ:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Un test (fie PCR, fie antigen Abbott Binesor) efectuat în Ziua 5 sau ulterior este negativ; ȘI • Persoana nu a avut simptome până în acel moment; ȘI • Persoana se monitorizează activ până în Ziua 14, inclusiv 	Persoana trebuie să își monitorizeze activ simptomele și să își ia temperatura o dată pe zi. DACĂ apar chiar și simptome ușoare sau persoana are o temperatură de 100° F, aceasta trebuie să se autoizoleze imediat, să contacteze autoritatea de sănătate publică care supraveghează procesul de carantinare și să se testeze.	Aproximativ 5% risc rezidual de a dezvolta boala
10 zile de carantinare strictă	<u>Ieșire din carantină în Ziua 11</u> <u>DACĂ:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Persoana nu a avut simptome până în acel moment; ȘI • Persoana se monitorizează activ până în Ziua 14, inclusiv. • În această situație, nu este necesar niciun test 	Persoana trebuie să își monitorizeze activ simptomele și să își ia temperatura o dată pe zi. DACĂ apar chiar și simptome ușoare sau persoana are o temperatură de 100° F, aceasta trebuie să se autoizoleze imediat, să contacteze autoritatea de sănătate publică care supraveghează procesul de carantinare și să se testeze.	Aproximativ 1% risc rezidual de a dezvolta boala
14 zile de carantinare strictă	<u>Ieșire din carantină în Ziua 15</u> <u>DACĂ:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Persoana a avut ORICE simptom în timpul perioadei de carantinare CHIAR DACĂ testul COVID-19 i-a ieșit negativ; SAU • Persoana semnalează că nu dorește sau nu poate să se monitorizeze activ. 	Nu este necesară monitorizarea activă suplimentară	Reducere maximă a riscului

Cât timp sunteți în carantină, trebuie să urmați aceste instrucțiuni:

1. Nu vă părăsiți casa, decât pentru îngrijiri medicale urgente. Dacă trebuie să vă părăsiți casa pentru îngrijiri medicale urgente, purtați mască, cum ar fi o mască textilă sau o mască chirurgicală, dacă aveți. Sunați furnizorul de îngrijiri de sănătate înainte de a vă deplasa și spuneți-i că sunteți în carantină din cauza expunerii la COVID-19. Pentru a-i proteja pe ceilalți, **nu folosiți transportul în comun, sistemele de folosire în comun a mașinilor (de ex. Uber sau Lyft) sau taxiurile pentru a ajunge la furnizorul dvs. de îngrijiri de sănătate.**
2. Dacă trebuie să intrați în contact cu alte persoane, purtați mască, cum ar fi o mască textilă sau o mască chirurgicală, dacă aveți. Stați la o distanță de șase picioare de ceilalți; când acest lucru nu este posibil, limitați timpul în care stați mai aproape de ceilalți la maximum cinci minute.
3. Nu primiți vizitatori în casa dvs.

4. Stați la o distanță de șase picioare de alte persoane din casa dvs. Dacă este absolut necesar, rugați-o pe una dintre persoane să vă ajute și nu intrați în contact cu alte persoane din casa dvs. Purtați mască, cum ar fi o mască textilă sau o mască chirurgicală, dacă aveți, când vă aflați în aceeași încăpere cu persoana respectivă. De asemenea, încercați să stați la o distanță de șase picioare de ceilalți; când acest lucru nu este posibil, limitați timpul în care stați mai aproape de persoane la maximum cinci minute.
5. Dacă este cumva posibil, folosiți un dormitor și baie separate. Nu folosiți prosoape sau lenjerii de pat/pături la comun cu alte persoane din casa dvs. Dacă trebuie să folosiți o baie pe care o folosesc și alte persoane, asigurați-vă că ștergeți cu dezinfectant toate suprafețele pe care le-ați atins după fiecare utilizare.
6. Nu folosiți la comun ustensile pentru mâncat sau băut. Spălați ustensilele normal, la mașina de spălat vase sau manual, cu apă caldă și săpun.
7. Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel când tușiți sau strănutați și aruncați șervețelele într-un coș de gunoi cu pungă. Apoi spălați-vă pe mâini.
8. Spălați-vă frecvent pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde la fiecare spălare. Dacă nu aveți la dispoziție apă și săpun, folosiți un dezinfectant de mâini pe bază de alcool care conține cel puțin 60% alcool.

Orice persoană cu care ați intrat în contact (inclusiv în casa dvs.) trebuie:

1. Să se spele des pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde. Dacă nu are la dispoziție apă și săpun, aceasta trebuie să folosească un dezinfectant de mâini pe bază de alcool care conține cel puțin 60% alcool.
2. Să poarte mască, cum ar fi o mască textilă sau o mască chirurgicală, dacă are. Trebuie să fie atentă să atingă doar acele părți ale măștii care se fixează în jurul urechilor sau în spatele capului. Să nu atingă partea din față a măștii. Trebuie să spele pe mâini imediat după ce și-a scos masca. De asemenea, trebuie să stea la o distanță de șase picioare de dvs.; când acest lucru nu este posibil, trebuie să-și limiteze timpul în care stă mai aproape de dvs. la maximum cinci minute.
3. Să poarte mănuși de unică folosință dacă trebuie să aibă contact direct cu fluidele biologice ale dvs. (salivă/spută, mucus, urină, fecale, vomă) sau dacă umblă cu rufeale dvs. murdare. Să scoată mănușile cu atenție fără să atingă partea exterioară a mănușilor, să arunce mănușile și să se spele pe mâini cu apă și cu săpun sau cu o soluție pentru mâini pe bază de alcool.

Orice persoană cu care ați intrat în contact (inclusiv în casa dvs.) trebuie să își supravegheze starea sănătății și să fie atentă la apariția:

- febrei (temperatură de peste 100 de grade). Trebuie să își ia temperatura dimineața și seara.
- altor simptome, cum ar fi tusea, respirația dificilă, dispneea, frisoanele, durerile musculare sau corporale, oboseala, durerea în gât, durerea de cap, nasul congestionat sau care curge, debutul nou al pierderii gustului sau mirosului, greața sau vomitarea sau diareea.

Dacă oricine cu care ați intrat în contact are oricare din aceste simptome, trebuie [să se testeze](#) și apoi să stea acasă în așteptarea rezultatelor. Dacă persoana are nevoie de îngrijiri medicale, trebuie să își sune furnizorul de îngrijiri de sănătate înainte de a se deplasa și să îi spună că este posibil să fi fost expusă la COVID-19.

Alte recomandări pentru a preveni transmiterea germeilor:

1. Mănușile dvs. de unică folosință, șervețelele, măștile dvs. și alte deșeuri trebuie aruncate într-o pungă legată strâns la gură și puse împreună cu alte deșeuri menajere.
2. Spălarea rufelor dvs. murdare poate fi făcută într-o mașină de spălat standard cu apă caldă și detergent. Se poate folosi și înălbitor, dar nu este necesar. Nu scuturați rufele murdare.
3. Suprafețele din casă pe care le atingeți sau care devin murdare cu fluidele biologice ale dvs. (salivă/spută, mucus, urină, fecale, vomă) trebuie curățate și dezinfectate cu un dezinfectant casnic, potrivit instrucțiunilor de pe etichetă. Purtați mănuși când faceți curățarea.
4. Baia dvs. trebuie curățată în fiecare zi cu un dezinfectant casnic potrivit instrucțiunilor de pe etichetă. Purtați mănuși când faceți curățarea.

Întrebări?

Vă rugăm să contactați furnizorul dvs. de îngrijiri de sănătate, comisia de sănătate locală sau Departamentul de Sănătate Publică al Statului Massachusetts dacă aveți vreo întrebare.

1. Furnizorul dvs. de îngrijiri de sănătate
Nume: _____
Numărul de telefon: _____ SAU
2. Comisia de sănătate locală (localitate/oraș)
Localitate sau oraș: _____
Persoană de contact: _____
Număr de telefon: _____ SAU
3. Departamentul de Sănătate Publică al Statului Massachusetts
Epidemiolog de gardă
Telefon: (617) 983-6800 (7 zile pe săptămână/24 de ore pe zi)

Vă mulțumim pentru cooperarea dvs. activă în menținerea sănătății și siguranței dvs., a familiei dvs. și comunității dvs.

Data furnizată persoanei carantinate: _____

Furnizată de (nume): _____

Orice alte instrucțiuni specifice pot fi scrise aici sau anexate cu foi suplimentare (anexarea de foi suplimentare trebuie menționată aici):

