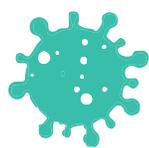

Como proceder se você estiver em quarentena ou isolamento devido à COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

O que é quarentena?

A quarentena deve ser cumprida por pessoas que não estão doentes nem apresentam sintomas de COVID-19, mas que podem ter sido expostas ao vírus. As pessoas em quarentena se mantêm isoladas para não infectarem outras pessoas sem saber.

Você deverá cumprir quarentena se for exposto à COVID-19. Em outras palavras, se você teve contato próximo com alguém com COVID-19 enquanto essa pessoa estava infectada.



Contato próximo significa:

- Ter estado a menos de 2 metros de alguém com o vírus por um total de 15 minutos ou mais em um período de 24 horas.
- Ter cuidado de alguém que mora com você e que está doente com COVID-19.
- Ter tido contato físico direto (como abraços e beijos) com alguém com COVID-19.
- Ter compartilhado talheres, pratos ou copos com alguém com COVID-19.
- Ter sido atingido por gotículas respiratórias de alguém com COVID-19 por meio de tosse, espirro ou algo similar.

Como proceder durante a quarentena?

- Fique em casa isolado de outras pessoas o máximo possível.
- Você não deve frequentar a escola, o trabalho, atividades extracurriculares, serviços religiosos, reuniões familiares ou outras atividades.
- Limite a quantidade de visitantes na sua residência.
- Se possível, mantenha-se a pelo menos 2 metros ou 6 pés (aproximadamente 2 braços) de distância de outras pessoas.
- Use uma máscara caso precise estar próximo de outras pessoas.
- Lave as mãos frequentemente ou use álcool em gel.
- Mantenha as superfícies que são tocadas com frequência limpas (como celulares, maçanetas, interruptores de luz, acionadores de descarga, torneiras, bancadas e qualquer objeto de metal).

Caso precise sair de casa para tarefas essenciais, como ir ao mercado ou receber assistência médica, adote precauções de segurança adicionais a fim de evitar a transmissão do vírus para outras pessoas.



Quando posso interromper a quarentena?

Completar a quarentena de 14 dias ainda é a melhor maneira de proteger outras pessoas da exposição ao vírus. No entanto, como estamos aprendendo cada vez mais sobre a COVID-19, agora a saúde pública pode oferecer alternativas para quem não puder permanecer em quarentena por 14 dias.

Você pode interromper a quarentena:

- **No 10º dia, sem fazer o teste.** Se você não apresentar sintomas de COVID-19, poderá interromper a quarentena 10 dias após a última vez em que teve contato próximo com pessoas que testaram positivo.
- **No 7º dia, se fizer o teste e o resultado for negativo.** Você deve aguardar pelo menos 7 dias após a exposição ao vírus para fazer o teste. Se o teste resultar negativo e você não apresentar nenhum sintoma de COVID-19, poderá interromper a quarentena.

Se interromper a quarentena mais cedo com base em uma dessas alternativas, fique atento ao surgimento de sintomas até que tenham se passado 14 dias da exposição ao vírus. Precauções de segurança ainda serão necessárias.



Se morar com alguém com COVID-19, você deverá permanecer em quarentena por 10 dias, mesmo se o resultado do seu teste for negativo.

Você corre um risco muito maior de ser infectado pelo vírus. Isolar-se de indivíduos com COVID-19 que moram com você pode ser muito difícil. Assim, caso não seja possível manter o distanciamento de alguém que esteja doente, pode ser necessário permanecer em quarentena por mais de 10 dias. Cada vez que você tiver contato próximo com alguém que testou positivo enquanto essa pessoa estava infectada, sua quarentena de 10 dias recomeçará.



A secretaria de saúde ligará para mim caso eu teste positivo ou seja exposto à COVID-19?

Os profissionais de saúde pública tentam entrar em contato com todos que testem positivo para a COVID-19 ou que tenham sido expostos a alguém com COVID-19. Um profissional de saúde pública poderá ligar ou mandar uma mensagem de texto ou e-mail para você, informando-o da exposição e orientando-o a cumprir a quarentena.

Você deve monitorar a manifestação de sintomas de COVID-19 diariamente. Se estiver em quarentena, você poderá ser solicitado a monitorar a manifestação de sintomas de duas maneiras. Uma delas é o monitoramento ativo, ou seja, um profissional de saúde pública entrará em contato uma vez ao dia para verificar como você está se sentindo. Se estiver em quarentena, você poderá receber uma ligação ou mensagem de texto da secretaria de saúde verificando se você apresenta sintomas ou se precisa de auxílio para encontrar recursos.

A outra maneira é o automonitoramento. Nesse caso, a secretaria de saúde não ligará ou enviará mensagens de texto para você todos os dias. Em vez disso, você verificará seus próprios sintomas diariamente e ligará para a secretaria de saúde ou para um prestador de cuidados de saúde somente em caso de dúvidas ou preocupações. Caso você fique doente ou apresente sintomas de COVID-19 durante a quarentena, deverá fazer o teste.

Informações sobre locais de teste próximos podem ser encontradas em:

<https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>.



Por que eu preciso anotar minha temperatura e meus sintomas todos os dias durante a quarentena?

A maioria das pessoas apresenta sintomas por volta do 10º dia após a exposição ao vírus, mas pode levar até 14 dias para os sintomas se manifestarem. Algumas pessoas apresentam apenas sintomas leves e podem nem perceber que se trata de COVID-19. Por isso, é importante anotar sua temperatura e como está se sentindo diariamente. Caso apresente qualquer sintoma, você deverá fazer o teste para COVID-19.

Os sintomas de COVID-19 incluem: febre, tosse, falta de ar, dor de garganta, dores e desconfortos musculares e diminuição do paladar ou do olfato.



Caso fique doente durante a quarentena ou apresente sintomas de COVID-19, entre em isolamento e ligue para um médico imediatamente. Você precisará ser testado para a COVID-19.

Testes

Aguarde 7 dias após ter sido exposto à COVID-19 para fazer o teste. Isso permite que o vírus se acumule em quantidade suficiente no seu organismo para ser detectado pelos testes.

Você deverá permanecer em quarentena até receber os resultados do teste.

Caso teste negativo no 7º dia de quarentena e não apresente nenhum sintoma de COVID-19, você poderá interromper a quarentena. O departamento de saúde pública recomenda que você seja testado caso more com alguém com COVID-19, mas você deverá completar a quarentena de 10 dias.

Caso o resultado do teste seja positivo, siga as orientações de isolamento na página 7. É possível que a secretaria de saúde ligue ou envie uma mensagem de texto ou e-mail para você.



Como posso monitorar meus sintomas?

Siga as etapas abaixo para conferir seus sintomas e registre as informações. Você deve repetir essas etapas duas vezes ao dia por 14 dias a partir da data da exposição a alguém com COVID-19. A secretaria de saúde informará a data da última exposição e a data em que você poderá parar de registrar sua temperatura e seus sintomas.



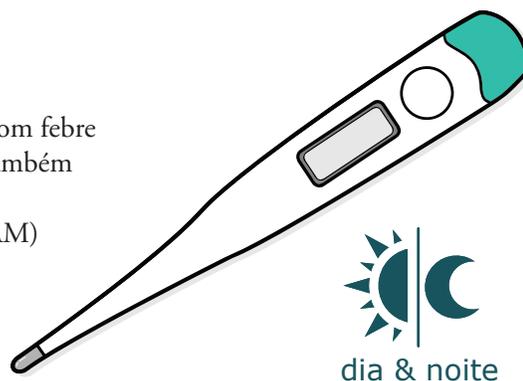
por



Passo 1

Meça sua temperatura 2 vezes ao dia. Faça isso por 10 dias.

- Use um termômetro para medir a temperatura.
- Caso não tenha um termômetro, anote caso suspeite que esteja com febre (a pele pode ficar quente ou corada; calafrios ou suor excessivo também podem ocorrer).
- Meça a sua temperatura uma vez durante o período da manhã (AM) e outra vez durante o período da noite (PM). Caso se esqueça de medir a temperatura, faça isso assim que se lembrar.



Pontos importantes sobre a medição de temperatura:



Aguarde 30 minutos após comer, beber ou se exercitar para medir a temperatura.

Aguarde



após comer, beber ou se exercitar



Meça sua temperatura antes de usar qualquer medicamento. Alguns medicamentos baixam sua temperatura, interferindo na identificação do estado febril. Aguarde 6 horas para medir sua temperatura após usar medicamentos como:

- Acetaminofeno, também conhecido como paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofeno
- Aspirina

Aguarde



após tomar qualquer medicamento



É aconselhável usar um termômetro de ouvido em bebês e crianças menores de 4 anos. Caso você meça a temperatura pela região axilar de uma criança e o resultado seja 37,4 °C/99,4 °F ou superior, isso significa que ela está com febre. É importante informar ao médico ou à secretaria de saúde local caso a temperatura da criança seja medida pela região axilar.



Use um termômetro de ouvido para crianças menores de 4 anos.



Adultos

Temperatura de 38 °C/100,4 °F ou superior

Crianças

Temperatura de 37,4 °C/99,4 °F ou superior



Passo 2

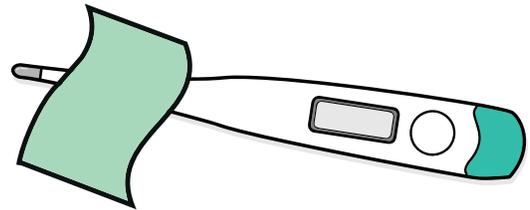
Anote sua temperatura e seus sintomas no formulário disponível ao final deste manual. Faça isso por 10 dias.

- A “data da última exposição” no formulário é o dia em que você foi exposto à COVID-19. Ela representa a última vez que você teve contato próximo com alguém que testou positivo enquanto essa pessoa estava infectada. Uma pessoa é considerada infectada 2 dias antes de manifestar sintomas. Se a pessoa não manifestar sintomas, ela será considerada infectada a partir de 2 dias antes de fazer o teste para a COVID-19. Você pode interromper o monitoramento da temperatura e dos sintomas 14 dias após a data da última exposição. Se você não souber essas datas, ligue para a secretaria de saúde ou para a escola ou o local de trabalho onde ocorreu a exposição. Preencha as informações referentes a todos os dias por 14 dias. Não deixe nenhum campo em branco.
- Anote sua temperatura no formulário ao final deste manual. Sua temperatura deve ser medida 2 vezes ao dia. Meça a sua temperatura uma vez durante o período da manhã (AM) e outra durante o período da noite (PM).
- Marque “S” para sim e “N” para não de acordo com a manifestação dos sintomas listados no formulário.



Passo 3

Limpe o termômetro sempre que alguém utilizá-lo.



Passo 4

Se você tiver febre, tosse, falta de ar, dores musculares, dor de garganta ou diminuição do paladar ou do olfato:

- Permaneça em isolamento e faça o teste para a COVID-19.
- Se os sintomas piorarem ou você sentir que precisa de assistência médica, busque atendimento médico imediatamente. É seguro ir ao hospital ou consultório médico. Use uma máscara e informe aos profissionais de cuidados de saúde que você testou positivo para COVID-19.



É seguro ir ao hospital ou consultório médico durante a pandemia

Caso apresente qualquer um desses sinais de alerta de emergência*, busque atendimento médico imediatamente:



Dificuldade para respirar ou falta de ar



Dor ou pressão constante no peito



Confusão mental ou dificuldade de acordar



Lábios ou rosto azulados

Quando devo me isolar?

O isolamento deve ser cumprido por pessoas que testem positivo ou apresentem sintomas de COVID-19. O isolamento mantém pessoas infectadas pela COVID-19 longe do contato com pessoas saudáveis a fim de impedir a transmissão do vírus.

Isolar-se de indivíduos que moram com você pode ser muito difícil. Qualquer pessoa que more com você deverá permanecer em quarentena por 10 dias a partir da última vez em que teve contato próximo com você durante o isolamento.



O isolamento requer as seguintes práticas:

- Mesmo em casa, você deve manter o máximo de distância possível de outras pessoas. Permaneça em casa, a não ser que precise receber assistência médica.
- Use uma máscara facial caso precise estar próximo de outras pessoas (no mesmo cômodo ou veículo). Caso o uso da máscara seja impossibilitado por você estar sentindo dificuldade para respirar, permaneça em um cômodo separado das outras pessoas. Se outras pessoas entrarem no cômodo onde você está, elas deverão usar uma máscara facial.
- Não viaje antes de concluir o período de isolamento e todas as pessoas que morem com você concluírem o período de quarentena.
- Cubra a boca e o nariz com um lenço ou com o braço (não com as mãos) ao tossir ou espirrar.
- Lave as mãos com água e sabão frequentemente. Caso isso não seja possível, use álcool em gel. Dê preferência a produtos de higienização das mãos com 60% a 95% de álcool na formulação.



Tente ficar em cômodos diferentes



Lave as mãos com água e sabão



Use uma máscara caso precise estar próximo de outras pessoas



Tente não usar os mesmos itens pessoais que outras pessoas

Quando posso interromper o isolamento?

Você deverá permanecer em isolamento até que:

- Esteja sem febre por 24 horas (considerando que nenhum medicamento tenha sido usado para baixar a febre); e
- Seus sintomas respiratórios tenham apresentado melhora por 24 horas; e
- Tenham se passado pelo menos 10 dias desde que você ficou doente.
- Caso não apresente sintomas, permaneça em isolamento por 10 dias a partir da data em que foi testado.



Por quanto tempo as pessoas que moram comigo devem permanecer em quarentena?

Isolar-se de indivíduos com COVID-19 que moram com você pode ser muito difícil. Qualquer pessoa que more com você deverá permanecer em quarentena por 10 dias a partir da última vez em que teve contato próximo com você durante o isolamento. Cada vez em que ela tiver contato próximo com você enquanto estiver infectado, os 10 dias de quarentena dela deverão recomeçar. Ela não deverá interromper a quarentena antes de completar os 10 dias, mesmo que teste negativo.

Para quem devo ligar em caso de dúvidas?

Em caso de dúvidas, ligue para a secretaria de saúde local, a Secretaria de Saúde de Utah ou um prestador de cuidados de saúde. Você também pode ligar para a linha direta do coronavírus em +1-800-456-7707.

Secretaria de Saúde de Utah.	+1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Bear River Health Department (condados de Box Elder, Cache e Rich)	+1-435-792-6500
Central Utah Public Health Department (condados de Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier e Wayne)	+1-435-896-5451
Davis County Health Department	+1-801-525-5000
Salt Lake County Health Department	+1-385-468-4100
San Juan Public Health Department	+1-435-359-0038
Southeast Utah Health Department (condados de Carbon, Emery e Grand)	+1-435-637-3671
Southwest Utah Public Health Department. (condados de Beaver, Garfield, Iron, Kane e Washington)	+1-435-673-3528
Summit County Health Department	+1-435-333-1500
Tooele County Health Department.	+1-435-277-2300
TriCounty Health Department (condados de Daggett, Duchesne e Uintah)	+1-435-247-1177
Utah County Health Department	+1-801-851-7000
Wasatch County Health Department.	+1-435-654-2700
Weber-Morgan Health Department	+1-801-399-7100

