

---

# O que fazer se você estiver em quarentena ou em isolamento devido à COVID-19

---



**CORONAVIRUS**  
UTAH.GOV

## Por que devo cumprir a quarentena por 14 dias?

A quarentena deve ser cumprida por pessoas que não estão doentes nem apresentam sintomas da COVID-19, mas que podem ter sido expostas ao vírus. Você será requisitado a cumprir a quarentena por 14 dias caso tenha sido exposto ao vírus. A exposição ao vírus pode ocorrer de diversas formas, por exemplo, ao viajar para uma região em que haja muitas pessoas infectadas pela COVID-19 ou ao ter contato próximo com alguém infectado. Se uma pessoa que mora com você tiver diagnóstico positivo, você deve cumprir a quarentena. A quarentena o mantém isolado para que você não infecte outras pessoas.



## Como proceder durante a quarentena?



- Fique em casa por 14 dias.
- Limite a quantidade de visitantes na sua residência.
- Saia de casa somente se for estritamente necessário ou para receber assistência médica.
- Tente manter pelo menos 2 metros de distância de outras pessoas.
- Mantenha superfícies que são tocadas com frequência limpas (celulares, maçanetas, interruptores de luz, acionadores de descarga, torneiras, bancadas e qualquer objeto de metal).

Isso é chamado de distanciamento social. Fique em casa o máximo possível. Peça que outras pessoas saiam para comprar mantimentos ou suprimentos para você. Caso isso não seja possível, vá ao mercado somente quando realmente necessário. O distanciamento social é importante, pois reduz a disseminação da COVID-19. Mesmo que não esteja doente ou apresente sintomas da COVID-19, você não deve ir ao trabalho, à escola ou à igreja. Evitar aglomerações mantém você e sua família protegidos. Tente manter pelo menos 2 metros de distância de outras pessoas. Caso precise ir a algum lugar ou estar próximo de grupos de pessoas, lave as mãos com água e sabão assim que possível. Caso não seja possível utilizar água e sabão, use álcool em gel. Pessoas acima de 60 anos ou que tenham outros problemas de saúde devem ficar em casa e evitar contato próximo com outras pessoas.

## Alguém entrará em contato comigo diariamente para verificar como estou me sentindo?

Você pode ser solicitado a monitorar seus sintomas de duas maneiras. Uma delas é o monitoramento ativo, ou seja, alguém da secretaria de saúde local ligará para você uma vez ao dia para verificar como você está se sentindo.

**A secretaria de saúde pode ligar para saber como você está. Caso não atenda a ligação, é importante retornar a chamada assim que possível.**

A outra maneira é o automonitoramento. Nesse caso, a secretaria de saúde não ligará para você todos os dias. Em vez disso, você monitorará seus próprios sintomas diariamente e entrará em contato com a secretaria de saúde local somente em caso de dúvidas. Caso fique doente ou desenvolva outros sintomas durante a quarentena, você deve fazer o teste para a COVID-19.

Independentemente de que tipo de monitoramento você tenha sido requisitado a fazer, caso tenha febre, tosse, dificuldade para respirar, dores musculares, dor de garganta ou diminuição do paladar ou do olfato, faça o teste para a COVID-19. Informações sobre locais de teste próximos podem ser encontradas em: <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>.



## Por que eu preciso anotar minha temperatura e meus sintomas por 14 dias?

Caso tenha sido exposto à COVID-19, pode ser necessário aguardar até 14 dias para saber se você está doente. Isso **NÃO** significa que você ficará doente, mas é importante anotar sua temperatura e seus sintomas diariamente para caso isso venha a ocorrer.



Se você ficar doente durante a quarentena, ligue para seu médico e para a secretaria de saúde. Pode ser necessário fazer teste para a COVID-19.

Também é necessário isolar-se imediatamente.

## Testes

A secretaria de saúde pode solicitar que você faça o teste para a COVID-19 mesmo que não se sinta doente.

Caso o resultado do teste seja positivo, siga as orientações de isolamento na página 5. Alguém da secretaria de saúde ligará para você.

Ainda que o resultado seja negativo, você deve completar a quarentena de 14 dias mesmo que não se sinta doente.



## Como posso monitorar meus sintomas?

Siga as etapas abaixo para conferir seus sintomas e registre as informações. Você deve seguir estes passos 2 vezes por dia pelos 14 dias da quarentena, a menos que a secretaria de saúde permita a interrupção do processo. **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.**



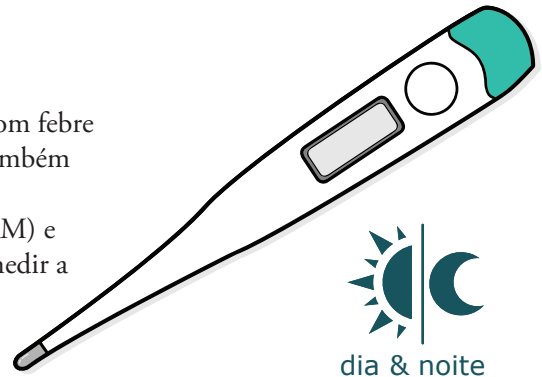
por



## Passo 1

### Meça sua temperatura 2 vezes ao dia. Faça isso por 14 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

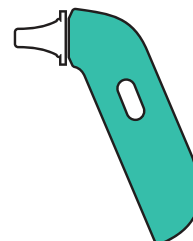
Aguarde



após ingerir  
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 for 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.

## Passo 2

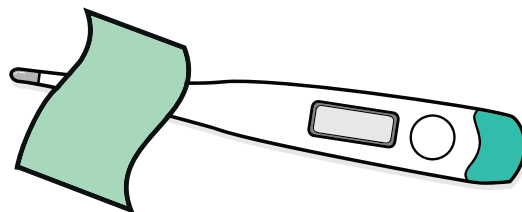
### Anote sua temperatura e seus sintomas no formulário disponível ao final deste manual. Faça isso por 14 dias.

- A data da última exposição no formulário é o dia em que você foi exposto à COVID-19. Pode ser a última vez em que houve contato próximo com alguém que testou positivo para a COVID-19 ou o dia em que você retornou de viagem. A data em que você pode interromper o monitoramento da temperatura e dos sintomas é 14 dias após a data da exposição. Caso tenha dúvidas sobre as datas, ligue para a secretaria de saúde. 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 vez 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

### Caso apresente febre, tosse, dificuldade para respirar, dores musculares, dor de garganta ou diminuição do paladar ou do olfato:

- Se sentir a necessidade de consultar um médico imediatamente, ligue para ele e informe que você está sendo monitorado para a COVID-19 antes de comparecer ao consultório ou à clínica.
- Se precisar ligar para o 911, informe que você está sendo monitorado para a COVID-19.
- Ligue para a secretaria de saúde local. Caso não consiga entrar em contato, ligue para a Secretaria de Saúde de Utah em +1-888-374-8824.
- Se a sua temperatura for de 38 °C/100,4 °F ou mais, você está com febre.
- Caso você meça a temperatura pela região axilar de uma criança e o resultado for 37,4 °C/99,4 °F ou mais, 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.



Ligue para o médico antes para receber orientações



#### Adultos

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

#### Crianças

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

## Quando devo me isolar?

O isolamento é para pessoas doentes ou que tenham testado positivo para a COVID-19. Se alguém testar positivo para a COVID-19, todas as pessoas que moram na mesma residência devem permanecer em casa. O isolamento é para pessoas que não estão doentes a ponto de precisarem de internação hospitalar. O médico pode recomendar que você se recupere em casa. O isolamento mantém pessoas doentes longe do contato com pessoas saudáveis a fim de impedir a transmissão da doença.



### Fazer isolamento significa:

- Permanecer em casa a menos que precise de assistência médica.
- Ficar em um cômodo separado das outras pessoas da casa, se possível. Se não for possível, tente manter pelo menos 2 metros de distância das outras pessoas.
- Usar um banheiro diferente das outras pessoas da casa, se possível.
- Manter as superfícies que são tocadas com frequência limpas (celulares, maçanetas, interruptores de luz, acionadores de descarga, torneiras, bancadas e qualquer objeto de metal).
- Não viajar caso esteja doente.
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço ou com o braço (não com as mãos) ao tossir ou espirrar.
- Lavar as mãos com água e sabão logo após tossir, espirrar ou assoar o nariz. Caso isso não seja possível, use álcool em gel. Dê preferência a álcool em gel com 60% a 95% de álcool na formulação.
- 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 devem usar uma máscara facial.



Tente ficar em cômodos diferentes



Use banheiros diferentes das outras pessoas



Limpe as superfícies que são tocadas com frequência



Lave as mãos com água e sabão



Use uma máscara caso precise estar próximo de outras pessoas

# Quando posso interromper o isolamento?



## Em caso de diagnóstico positivo com manifestação de sintomas

Você deve se manter isolado de outras pessoas até que esteja sem febre, seus sintomas tenham melhorado por pelo menos 24 horas e tenham se passado, pelo menos, 10 dias desde que você ficou doente. Isso considerando que você não usou nenhum medicamento para baixar a febre e todos os outros sintomas desapareceram. Todos os outros moradores da sua casa devem permanecer em quarentena por 14 dias desde a última vez em que estiveram em contato com você. Todos devem permanecer em quarentena até que todos estejam saudáveis.

## No caso de diagnóstico positivo sem manifestação de sintomas

Se você tiver testado positivo para a COVID-19, mas não apresentou nenhum sintoma, pode interromper o isolamento 10 dias após o diagnóstico.

Caso o resultado do teste tenha sido negativo, você deve completar a quarentena de 14 dias mesmo que não se sinta doente.

\*\*A prática da quarentena e do isolamento deve impedir a transmissão da COVID-19 a pessoas em contato próximo com você, mas isso não é 100% garantido. A COVID-19 é mais facilmente transmitida quando há a manifestação de sintomas (no caso de tosse e febre). Depois de se recuperar da COVID-19, é muito menos provável que você transmita o vírus para outra pessoa.

---

## Como posso ligar para a secretaria de saúde local?

Em caso de dúvidas, você deve primeiro ligar para a secretaria de saúde local. Caso não consiga entrar em contato, ligue para a Secretaria de Saúde de Utah em +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. . . . .	+1-435-277-2440
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

