

O que é quarentena?

A quarentena deve ser cumprida por pessoas que podem ter sido expostas à COVID-19, mas ainda não estão doentes. Ela as mantém isoladas para que não infectem outras pessoas sem saber. Você deverá permanecer em quarentena se for exposto à COVID-19. Em outras palavras, você teve contato próximo com alguém com COVID-19 enquanto essa pessoa estava infectada.

Contato próximo significa:

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



Durante a quarentena, você deve ficar em casa isolado de outras pessoas o máximo possível.



- Você não deve frequentar escola, trabalho, atividades extracurriculares, serviços religiosos, reuniões familiares ou outras atividades.
- Limite a quantidade de visitantes na sua residência.
- Se possível, mantenha 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 limpas as superfícies que são tocadas com frequência (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.

12/2020

O que é quarentena?

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.



Faça o teste 7 dias após ter sido exposto à COVID-19.

Isso permite que o vírus se acumule em quantidade suficiente no seu organismo para ser detectado pelos testes. Caso fique doente ou apresente sintomas durante a quarentena, você deverá se isolar e fazer o teste para COVID-19.

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

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

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 estiver em isolamento, sua quarentena de 10 dias recomeçará.

