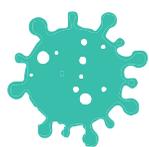


Como proceder se você estiver em quarentena ou isolamento por COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Vacinações contra COVID-19

Todas as vacinas contra a COVID-19 autorizadas pelo FDA e CDC são seguras e eficazes na proteção contra o vírus. Elas ajudam a prevenir o adoecimento, a hospitalização e a morte em decorrência da COVID-19. Você ainda pode contrair COVID-19 depois de se vacinar, mas as pessoas vacinadas apresentam uma menor probabilidade de ficarem gravemente doentes ou de serem hospitalizadas do que as pessoas que optaram por não se vacinar.



As diretrizes para quarentena variam dependendo se você está com a sua vacinação contra a COVID-19 em dia. Você está [com a sua vacinação contra a COVID-19 em dia](#) se:

- Tomou a dose de reforço de qualquer vacina contra a COVID-19 ou
- Tomou a segunda dose da vacina contra a COVID-19 da Pfizer ou da Moderna nos últimos 5 meses ou
- Tomou uma vacina contra a COVID-19 da Johnson & Johnson nos últimos dois meses.
- Para menores de 18 anos, a vacinação é considerada em dia se a criança tiver tomado 2 doses da vacina contra a COVID-19 da Pfizer. A dose de reforço ainda não está incluída na definição de vacinação em dia para as crianças.

O CDC também usa o termo esquema vacinal completo. Esquema vacinal completo significa que já se passaram 2 semanas ou mais após receber a última dose da primeira série da imunização contra a COVID-19. Para a Pfizer ou Moderna, a série inicial é composta de duas doses da mesma vacina. Para a Johnson & Johnson, a série inicial é composta de uma dose única.

Você pode ser vacinado assim que não estiver mais em isolamento ou quarentena e não apresentar nenhum sintoma de COVID-19.

Quando devo fazer o teste para a COVID-19?

[Isole-se em casa](#) e [faça o teste](#) se apresentar [sintomas](#) de COVID-19, mesmo se eles forem leves. Nós sabemos que existe a possibilidade de as pessoas se reinfectarem e que, mesmo vacinadas, elas podem contrair COVID-19.

Qualquer pessoa exposta à COVID-19 deve fazer o teste. Algumas pessoas ainda podem obter um resultado positivo no teste depois de terem contraído COVID-19, mesmo tendo terminado o isolamento e não podendo mais transmitir para outras pessoas. Nós recomendamos que você não faça o teste após uma exposição se tiverem decorrido **menos de 90 dias** (cerca de três meses) desde que você obteve resultado positivo no teste, desde que não apresente nenhum sintoma. No entanto, se apresentar algum novo sintoma ou tiverem decorrido **mais de 90 dias** (cerca de 3 meses) desde que obteve resultado positivo no teste, você deve fazer o teste novamente. Sabemos que também há uma chance de indivíduos vacinados serem infectados pela COVID-19; por isso, para garantir uma proteção ainda maior, sugerimos que você faça um teste de COVID-19 cinco dias após a exposição, mesmo se estiver vacinado.



Aguarde cinco dias após a exposição para fazer o teste. Isso permite que o vírus se acumule em quantidade suficiente no seu organismo para ser detectado pelos testes. As vacinas não interferem na precisão dos testes de COVID-19. Você pode precisar repetir o teste mais de uma vez, dependendo do tipo de teste realizado, quando este foi realizado e se você apresentou sintomas no momento que foi testado. Depois de fazer o teste, vá imediatamente para casa. Fique em casa até obter o resultado do teste.

Alguns testes para COVID-19 são mais precisos do que outros. Os testes rápidos de antígeno funcionam melhor quando alguém apresenta sintomas de COVID-19. A maioria dos testes domiciliares são testes rápidos de antígeno. Esses testes detectam apenas altas cargas virais e são menos sensíveis que os testes de PCR. **Faça um teste de PCR se o resultado do teste de antígeno tiver sido negativo, mas você apresentar sintomas.** O resultado do seu teste pode ser um falso negativo. Se não puder fazer um teste de PCR ou optar por fazer um teste rápido de antígeno ou teste domiciliar novamente, aguarde 24 a 36 horas antes de fazer o teste novamente.

Preciso entrar em quarentena?

A quarentena deve ser cumprida por pessoas que foram expostas à COVID-19, mas ainda não estão doentes nem testaram positivo. Ela as mantém isoladas para que não infectem outras pessoas sem saber. Ela é diferente do isolamento, que é necessário quando alguém obtém resultado positivo no teste ou apresenta sintomas da COVID-19. Você deve entrar em quarentena e adotar precauções de segurança se tiver sido exposto(a) à COVID-19. Em outras palavras, ser exposto significa que 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 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.



Você não precisa entrar em quarentena se:

- Você obteve resultado positivo no teste para COVID-19 nos últimos 90 dias (cerca de três meses).
- Você está com a sua vacinação contra a COVID-19 em dia.

Estar com a sua vacinação contra a COVID-19 em dia significa que você:

- Tomou a dose de reforço de qualquer vacina contra a COVID-19 ou
- Tomou a segunda dose da vacina contra a COVID-19 da Pfizer ou da Moderna nos últimos 5 meses ou
- Tomou uma vacina contra a COVID-19 da Johnson & Johnson nos últimos dois meses.
- Para menores de 18 anos, a vacinação é considerada em dia se a criança tiver tomado 2 doses da vacina contra a COVID-19 da Pfizer. A dose de reforço ainda não está incluída na definição de vacinação em dia para as crianças.

Use uma [máscara bem ajustada ao rosto](#) quando estiver perto de outras pessoas ou em público por 10 dias após a exposição. Usar a máscara quando estiver perto de outras pessoas é importante, mesmo se não estiver de quarentena em casa. Assim, você auxilia na proteção dos outros. Se não puder usar a máscara quando estiver perto de outras pessoas por 10 dias após a exposição, você precisa fazer quarentena em casa. Uma [máscara de alta qualidade](#), como uma KN95, pode oferecer mais proteção a outras pessoas que estarão expostas a você.



Você precisará fazer quarentena em casa por 5 dias se:

- Não estiver vacinado(a). Isso significa que você não tomou nenhuma dose da vacina contra a COVID-19.
- Você não estiver com a sua vacinação contra a COVID-19 em dia.
- Decorreram mais de 90 dias desde que você obteve resultado positivo no teste para COVID-19 e você não está com sua vacinação em dia.



Se não puder usar uma [máscara bem ajustada ao rosto](#) quando estiver perto de outras pessoas ou em público após ser exposto ou terminar a quarentena de cinco dias em casa, o CDC recomenda que você fique em casa por 10 dias, em vez de cinco.

Também recomendamos que você faça o teste cinco dias após seu último contato próximo com a pessoa com COVID-19 para garantir que não está transmitindo o vírus para outras pessoas, mesmo se não tiver feito quarentena em casa. Se você obteve resultado positivo ou desenvolveu sintomas, isole-se em casa imediatamente. Se tiverem decorrido menos de 90 dias (cerca de três meses) desde que você obteve resultado positivo no teste para COVID-19 e você não apresentar nenhum novo sintoma, não será necessário fazer o teste novamente durante esse prazo.

Fique atento caso apareçam sintomas da COVID-19 e faça o teste se adoecer.

Adote estas precauções de segurança em caso de exposição:

- Limite o número de visitantes em sua casa enquanto estiver de quarentena.
- Use máscara quando estiver perto de outras pessoas. É importante usar a máscara em público e perto de outras pessoas até que tenham decorrido 10 dias desde a exposição à COVID-19. Evite frequentar lugares onde seja difícil usar a máscara durante esses 10 dias, como academia ou restaurante.
- Fique atento à manifestação de sintomas de COVID-19 durante 10 dias após a exposição, inclusive aferindo a temperatura corporal, se possível. Faça o teste imediatamente se apresentar sintomas de COVID-19 durante a quarentena.
- Faça o teste pelo menos cinco dias após seu último contato próximo com a pessoa com COVID-19. Se o resultado do teste for negativo, você poderá sair de casa contanto que use máscara quando estiver perto de outras pessoas. Isole-se em casa se o resultado do seu teste foi positivo.
- Fique longe de pessoas imunodeprimidas ou com risco elevado de ficarem gravemente doentes com a COVID-19. Você não deve visitar uma unidade de cuidados continuados, lar com assistência terapêutica ou outro ambiente de alto risco até que tenham decorrido, pelo menos, 10 dias desde a exposição à COVID-19.
- Não viaje até que a sua quarentena tenha chegado ao fim. Faça o teste pelo menos cinco dias após a exposição e certifique-se de que o resultado do seu teste seja negativo antes de viajar. Não viaje se você tiver sintomas da COVID-19. Se viajar, use máscara quando estiver perto de outras pessoas.



Quando posso interromper a quarentena?

A data da exposição é o último dia em que ocorreu a exposição à pessoa que estava infectada com COVID-19. Essa data é chamada de dia 0 da sua quarentena. Isso significa que você começa a quarentena no dia 0 (como é chamada a data da exposição ou o último dia que você teve contato próximo com a pessoa que estava com COVID-19) e termina após 5 dias completos (1º ao 5º dias).



Lembre-se: se você mora com alguém que está com COVID-19 e precisa fazer quarentena em casa, sua quarentena de 5 dias começará DEPOIS que a pessoa com resultado positivo terminar o isolamento. Isso significa que a sua quarentena pode durar mais do cinco dias se não puderem isolar-se um do outro.



Preciso fazer quarentena em casa se eu moro com alguém que está com COVID-19?

As pessoas que moram com alguém que está com COVID-19 são chamadas de contatos domiciliares. Os contatos domiciliares correm um risco muito maior de serem infectados pelo vírus.

Você precisará fazer quarentena em casa por, pelo menos, cinco dias se mora com alguém que está com COVID-19 e você não está vacinado(a), ou se sua vacinação contra a COVID-19 não está em dia, ou se decorreram mais de 90 dias desde que você teve COVID-19. 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 com COVID-19, pode ser necessário permanecer em quarentena em casa por mais de 5 dias. Cada vez que você tiver contato próximo com alguém que teve um resultado positivo enquanto essa pessoa ainda estiver em isolamento, sua quarentena recomeçará.

Use a máscara quando estiver perto da pessoa que está com COVID-19 para manter-se e manter as outras pessoas na casa seguros. Faça o teste imediatamente se adoecer ou apresentar sintomas, mesmo se eles forem leves.

Preciso continuar em isolamento em casa se o resultado do meu teste para COVID-19 for positivo após a vacinação?

Sim. Fique em casa por, pelo menos, cinco dias caso obtenha resultado positivo no teste ou apresente sintomas de COVID-19, mesmo que já tenha sido vacinado. As vacinas não interferem na precisão dos testes de COVID-19. Portanto, um resultado de teste positivo após a vacinação significa que o indivíduo está infectado com COVID-19. Isso é raro, mas pode acontecer.



A Secretaria de Saúde ligará para mim caso eu obtenha um resultado positivo no teste ou seja exposto à COVID-19?

O local do teste ou o prestador do serviço de saúde que realizou seu teste fornecerá a você os resultados do teste. Os resultados do teste podem ser fornecidos pessoalmente, por telefone ou por e-mail. Se obteve resultado positivo, a Secretaria de Saúde tentará entrar em contato com você para conduzir uma investigação de caso. Um profissional de saúde pública poderá ligar ou mandar uma mensagem de texto ou e-mail para você. Em uma investigação de caso, o profissional de saúde pública entrevistará você sobre possíveis exposições à COVID-19. Ele questionará onde você esteve enquanto estava infectado, quando os sintomas começaram a se manifestar e quem mais pode ter sido exposto. Ele também perguntará se você precisa de ajuda para obter outros recursos, como comida ou moradia durante o isolamento.



Após investigações de casos, são feitos rastreamentos de contatos. O rastreamento de contatos é a forma como a Secretaria de Saúde Pública descobre quem mais pode ter sido exposto a um vírus ou uma doença e, então, entra em contato com essas pessoas para informá-las por quanto tempo elas devem permanecer em quarentena. O rastreamento de contatos também oferece suporte a indivíduos que foram expostos e que podem precisar de outros serviços para permanecer em quarentena.

Algumas Secretarias de Saúde não podem conduzir investigações de caso ou o rastreamento de contatos neste momento. No entanto, você pode receber uma [mensagem de texto](#) da Secretaria de Saúde ou uma [notificação de exposição](#) se tiver ativado essa tecnologia em seu celular.

A Secretaria de Saúde entrará em contato comigo para verificar como estou me sentindo?

Monitore a manifestação de sintomas de COVID-19 por 10 dias após a exposição. Faça o teste se adoecer ou apresentar sintomas, mesmo se eles forem leves. Os locais de teste podem ser encontrados em: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>.

Um profissional de saúde pública poderá entrar em contato durante o período de quarentena para verificar como você está se sentindo. Você poderá receber uma ligação ou mensagem de texto da Secretaria de Saúde para verificar se você apresenta sintomas ou se precisa de auxílio para obter recursos.



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

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. Faça o teste caso se sinta doente ou desenvolva quaisquer sintomas de COVID-19.

Os sintomas de COVID-19 incluem: febre ou calafrios, tosse, falta de ar ou dificuldade para respirar, dor de garganta, dores e desconfortos musculares, fadiga, dor de cabeça, nariz entupido ou escorrendo, dor de barriga ou vômito, diarreia e uma nova perda do paladar ou do olfato.



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 10 dias a partir da data da exposição a alguém com COVID-19.



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 sua temperatura uma vez durante o período da manhã (AM) e outra 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
38 °C/100,4 °F
ou superior

Crianças

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

Passo 2

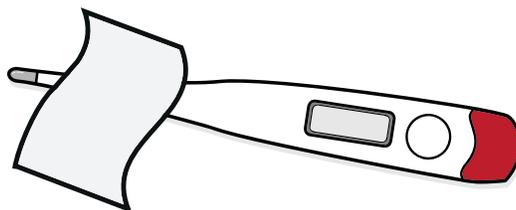
Anote sua temperatura e sintomas no formulário disponível ao final deste manual. Faça isso por 10 dias.

- A "data da última exposição" no formulário é o dia em que você foi exposto à COVID-19. Nós a chamamos de "dia 0". Ela indica 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 do início dos sintomas. Se a pessoa não manifestar sintomas, ela será considerada infectada a partir de 2 dias antes da data do teste positivo para a COVID-19. Dez dias após a data da última exposição você poderá interromper o monitoramento da temperatura e dos sintomas, mesmo se não estiver em quarentena em casa. 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 para todos os dias por 10 dias. Não deixe nenhum campo em branco.
- Anote sua temperatura no formulário disponível ao final deste manual. Sua temperatura deve ser medida 2 vezes ao dia. Meça 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

Caso se sinta doente ou apresente sintomas de COVID-19

- Fique em casa até se sentir melhor.
- Faça o teste para 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 máscara e informe aos profissionais de cuidados de saúde que você obteve resultado 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

*Esses não são todos os sintomas de emergência. Ligue para seu médico se estiver com dúvidas.

Por quanto tempo ainda devo ficar em casa após obter resultado positivo no teste para COVID-19?

Um isolamento de 10 dias ainda é o período de tempo mais seguro para ficar em casa após obter resultado positivo no teste. No entanto, novos dados do CDC mostram que um isolamento e quarentena mais curtos agora podem ser implementados. Fique em casa até que:

- Esteja sem febre por 24 horas sem usar nenhum medicamento para baixar a febre; e
- Seus sintomas tenham apresentado melhora nas últimas 24 horas; e
- Tenham passado, pelo menos, **5 dias a partir do dia em que você fez o teste**. O dia em que você obteve resultado positivo no teste é chamado de dia 0. Fique em casa até que tenham decorrido cinco dias completos após obter resultado positivo no teste (1º ao 5º dias). Você deve ficar em casa por, pelo menos, cinco dias.

Pode ser que você precise ficar em casa por mais do que cinco dias se seus sintomas não apresentarem melhora. Alguns sintomas, como perda do paladar ou olfato, podem perdurar por semanas ou meses, mesmo que você não esteja mais infectado e não precise mais ficar em casa.

Use uma [máscara bem ajustada ao rosto](#) quando estiver perto de outras pessoas ou em público por 5 dias após finalizar seu isolamento em casa.

Você pode reunir as condições para tratamento com anticorpos monoclonais ou comprimidos antivirais se obtiver resultado positivo no teste para COVID-19. Saiba mais em <https://coronavirus.utah.gov/treatments> ou converse com seu médico.

Você não precisa fazer o teste novamente para sair do isolamento.

Se deseja fazer o teste antes de retornar às atividades normais (como trabalho ou escola), o [CDC recomenda](#) que você faça um teste rápido de antígeno (ou use um teste domiciliar), em vez de um teste de PCR. Aguarde cinco dias e até que esteja sem febre por 24 horas e seus sintomas tenham apresentado melhora antes de fazer o teste. Se o resultado do seu teste rápido de antígeno for positivo após cinco dias de isolamento, é melhor ficar em casa por outros cinco dias (um total de 10 dias após obter resultado positivo no teste pela primeira vez). No entanto, você pode fazer novamente o teste com outro teste rápido de antígeno 24 horas após e, se o resultado for negativo, pode sair do isolamento em casa. Se o resultado do teste for negativo, você poderá sair do isolamento, mas precisará usar uma [máscara bem ajustada ao rosto](#) por mais cinco dias quando estiver perto de outras pessoas em casa ou em público.

Quais precauções de segurança devo adotar depois de obter resultado positivo no teste para não expor as outras pessoas?

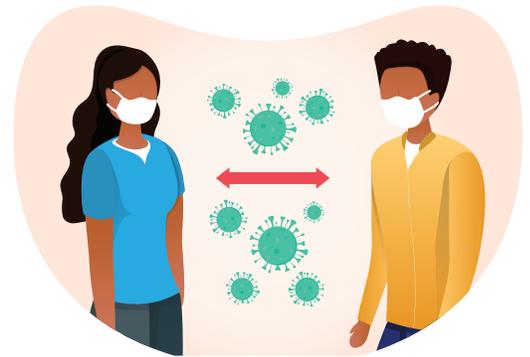
Permaneça em casa, a não ser que você precise receber assistência médica. Você não deve viajar, frequentar escola, trabalho, atividades extracurriculares, cultos religiosos, reuniões familiares nem outras atividades.

- Fique em um cômodo separado das outras pessoas da casa, se possível. É importante manter distância de pessoas que apresentem alto risco de doenças graves enquanto você está infectado. Tente não usar o mesmo banheiro que as outras pessoas com quem mora. Se não puder ficar em um cômodo diferente ou usar outro banheiro, use a máscara se precisar ficar perto de outras pessoas.
- Não compartilhe itens de uso pessoal, como copos, pratos ou toalhas.
- 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).
- Abra as janelas o máximo possível para ajudar com o fluxo de ar e a ventilação.



Quem precisa entrar em quarentena depois de estar perto de mim?

Você é considerado infectado e pode transmitir o vírus para outras pessoas a partir de 2 dias antes de apresentar os primeiros sintomas até o fim do período de isolamento. Caso nunca tenha apresentado sintomas, você será considerado infectado a partir de 2 dias antes da data em que fez o teste para a COVID-19. Qualquer pessoa que tenha tido contato próximo com você durante esse período deverá adotar precauções e pode precisar cumprir quarentena em casa. Saiba mais na página 2.



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 profissional de saúde. Você também pode ligar para a linha direta do coronavírus em +1-800-456-7707.

Secretaria de Saúde de Utah	(385) 286-0296
Secretaria de Saúde de Bear River (condados de Box Elder, Cache e Rich)	+1-435-792-6500
Secretaria de Saúde Pública de Central Utah (condados de Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier e Wayne)	+1-435-896-5451
Secretaria de Saúde de Davis County	+1-801-525-5200
Secretaria de Saúde de Salt Lake County	+1-385-468-4100
Secretaria de Saúde de San Juan.	+1-435-359-0038
Secretaria de Saúde de Southeast Utah (condados de Carbon, Emery e Grand)	+1-435-637-3671
Secretaria de Saúde Pública de Southwest Utah (condados de Beaver, Garfield, Iron, Kane e Washington)	+1-435-673-3528
Secretaria de Saúde de Summit County	+1-435-333-1500
Clínica de Park City	+1-435-783-3161
Clínica de Kamas.	+1-435-783-3161
Clínica de Coalville.	+1-435-336-3234
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	+1-435-657-3232
Weber-Morgan Health Department.	(801) 399-7250

