

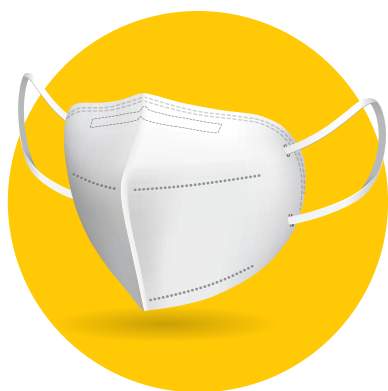
O que é quarentena?

11/01/2022

A quarentena deve ser cumprida por pessoas que foram expostas à COVID-19, mas cujo resultado do teste não foi positivo ou que ainda não apresentaram sintomas. Ela as mantém isoladas para que não infectem outras pessoas sem saber. Você não precisa ficar de quarentena em casa após a exposição se estiver com a vacinação contra a COVID-19 em dia ou se teve COVID-19 nos últimos 90 dias. Ser exposto(a) 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 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.



Use máscara quando estiver perto de outras pessoas.

Todas as pessoas expostas à COVID-19 devem usar a máscara em público e perto de outras pessoas até que tenham decorrido 10 dias desde a exposição. Evite frequentar lugares onde seja difícil usar a máscara durante esses 10 dias, como academia ou restaurante.

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.** Ou seja, você não tomou a dose de reforço ainda e decorreram mais de 5 meses desde que você tomou a 2ª dose da vacina da Pfizer ou Moderna ou mais de dois meses para a vacina da Johnson & Johnson. Também pode significar que você tomou apenas a 1ª dose da vacina da Pfizer ou Moderna. Crianças com idade entre 5 e 17 anos não estão com a vacinação contra a COVID-19 em dia se tomaram apenas a 1ª dose da vacina da Pfizer; as doses de reforço não estão incluídas nas diretrizes de quarentena para crianças neste momento.



Quando posso interromper a quarentena?

Você pode sair da quarentena em casa após cinco dias completos se não apresentar sintomas. Você pode retornar ao trabalho, à escola e a outras atividades contanto que use uma [máscara bem ajustada ao rosto](#) quando estiver perto de outras pessoas e em público por mais cinco dias após terminar sua quarentena em casa. Assim, você auxilia na proteção dos outros.

Algumas pessoas podem precisar entrar em quarentena ou isolamento por mais de cinco dias porque o local onde moram ou trabalham pode colocá-las e a outras pessoas em alto risco de contrair COVID. Pessoas que moram ou trabalham em um local que reúne muitas pessoas, como em uma unidade penitenciária (presídio), unidade de cuidados continuados ou abrigo social devem seguir [estas diretrizes](#) do CDC. Profissionais de saúde devem seguir [estas diretrizes](#) do CDC.



Faça o teste cinco dias após a exposição ou se apresentar sintomas da COVID-19.

Isso permite que o vírus se acumule em quantidade suficiente no seu organismo para ser detectado pelos testes. Fique em casa até obter o resultado do teste. Se obtiver resultado negativo neste momento, você poderá sair da quarentena em casa. Se não puder fazer o teste após cinco dias de quarentena ou optar por não fazer o teste, você precisará ficar em casa até que tenham decorrido 10 dias do último contato próximo com a pessoa que está com COVID-19. [Isole-se](#) em casa se o resultado do seu teste foi positivo.

Fique atento caso apareçam [sintomas](#) da COVID-19. Isole-se em casa e faça o teste imediatamente se adoecer.

Sabemos que existe a possibilidade de as pessoas se reinfectarem com COVID-19. 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. O CDC e a Secretaria de Saúde de Utah recomendam 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 para COVID-19, contanto que não apresente piora ou novos sintomas. No entanto, se você apresentar algum novo sintoma ou piora ou tiverem decorrido **mais de 90 dias** desde que obteve resultado positivo no teste, você deverá fazer o teste novamente.



Também sabemos que há uma chance de indivíduos vacinados serem infectados pela COVID-19 (casos chamados de escape vacinal ou *breakthrough*); por isso, para garantir uma proteção ainda maior, sugerimos que você faça um teste cinco dias após a exposição, mesmo se estiver vacinado.

Fique em casa isolado de outras pessoas o máximo possível.

- Você não deve frequentar escola, trabalho, atividades extracurriculares, cultos religiosos, reuniões familiares nem outras atividades enquanto está de quarentena em casa. Permaneça em casa, a não ser que precise receber assistência médica.
- 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.
- Limite a quantidade de visitantes na sua residência.
- 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.
- Se possível, mantenha pelo menos 2 metros ou 6 pés (aproximadamente 2 braços) de distância de outras pessoas.