

# O que é Quarentena?

Quarentena é para pessoas que não estão doentes e não apresentam sintomas de COVID-19, mas podem ter sido expostas. Você pode ser solicitado a colocar em quarentena por 14 dias se tiver sido exposto ao vírus. Se alguém em sua casa tiver um resultado positivo, você deve se colocar em quarentena.

Uma quarentena o impede de outros, para que você não infectar outras pessoas.

Quanto possível, você deve ficar em casa e não se aproximar de outras pessoas. Peça a alguém para ir ao mercado ou fazer compras para você. Se isso não for possível, esforçar-se para ir ao mercado somente quando absolutamente necessário. Escolha um horário em que menos pessoas estejam no mercado.



Esforçar-se para manter uma distância de 2 metros de outras pessoas.

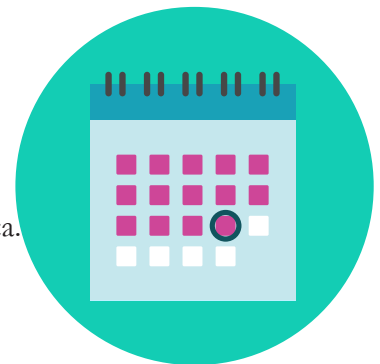


## Quando colocar em quarentena:

Você deve colocar em quarentena por 14 dias se tiver sido exposto ao vírus.

## O que você deve fazer em quarentena:

- Fique em sua casa por 14 dias.
- Limite o número de visitantes da sua casa.
- Deixe sua casa somente quando necessário ou para obter assistência médica.
- Esforçar-se para manter uma distância de 2 metros de outras pessoas.
- Limpa superfícies que são tocadas com frequência (p.e. maçanetas, interruptores de luz, puxadores de vaso sanitário, lavatórios, bancadas, e qualquer coisa de metal).



## O que é Quarentena?



### Se Você Ficar Doente em Quarentena:

Se você tiver febre, tosse seca ou dificuldade em respirar, ligue para um médico. Não vá ao médico sem ligar primeiro

### Quando você pode parar de ficar em quarentena?

Você pode parar de ficar em quarentena após 14 dias, se não ficar doente ou apresentar sintomas de COVID-19.



### Quem Precisa ser Testado para COVID-19?

Nem todos os que foram expostos a COVID-19 precisam ser testados. Se você tiver sintomas como febre, tosse seca, ou dificuldade de respirar, por favor, chame um médico. Um médico dirá se você precisa fazer o teste.

### Lave suas mãos com água e sabonete por 20 segundos.

- Depois de tossir ou espirrar
- Depois de tocar em superfícies que são tocadas com frequência (p.e. maçanetas, interruptores de luz, puxadores de vaso sanitário, lavatórios, bancadas, e qualquer coisa de metal).
- Antes de cozinhar ou comer e depois de usar o banheiro.

