

Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19) Guia de autoquarentena

Se você foi identificado como alguém que esteve em contato próximo com uma pessoa diagnosticada com COVID-19 ou se acabou de chegar em New Hampshire, siga essas diretrizes durante 14 dias desde sua última potencial exposição ao COVID-19:¹



Como auto-observar-se:

Passo 1 Verifique sua saúde todas as manhãs e todas as noites ou a qualquer momento que sentir que está com febre:

1. Tome sua temperatura com um termômetro e/ou a temperatura dos membros da família que estiverem sendo observados e não puderem fazê-lo por si próprios. Faça isso pelo menos duas vezes ao dia.
2. Observe se há outros sintomas, tais como febre, doença respiratória (tosse, dor de garganta, nariz escorrendo, falta de ar), doença leve similar à gripe (fadiga, calafrios, dores musculares), alteração no paladar ou olfato, náuseas, vômitos ou diarreia.
3. Anote sua temperatura e quaisquer sintomas na planilha de registro.
4. Proteja os outros!
 - Faça o teste para o COVID-19. Você pode encontrar locais de teste [aqui](#).
 - **Favor observar:** Um resultado negativo do teste NÃO permite que seja removido da quarentena. Um teste reflete apenas o dia em que foi realizado. Alguém que foi exposto ao COVID-19 pode desenvolver doenças e testar positivo a qualquer momento durante o período de quarentena de 14 dias.
 - Use uma [cobertura de tecido para o rosto](#) para proteger aqueles que estiverem ao seu redor e mantenha sua distância dos demais (pelo menos 6 pés)
 - Fique em casa e não vá à escola ou ao trabalho.
 - Não utilize transporte público, táxis ou transportes compartilhados.
 - Não receba visitas em casa durante esse período.
 - Se tiver visitas marcadas em casa, fale para elas que você está em quarentena.
 - Cubra sua boca e nariz com um lenço de papel ou com suas mangas (não com suas mãos), ao tossir ou espirrar.
 - Lave as mãos com frequência com sabão e água, por pelo menos 20 segundos, para evitar espalhar o vírus aos demais. Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, você pode



¹ Para pessoas que moram com alguém que tenha sido diagnosticado com o COVID-19, a última data de exposição depende da rapidez com a qual a pessoa com COVID-19 tenha se recuperado. O Departamento de Saúde alerta às pessoas que moram com uma pessoa com COVID-19 para determinar quanto tempo precisarão estar em quarentena.

usar um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha de 60% a 95% de álcool.

5. Se você precisar procurar atendimento médico por outros motivos, **ligue** para o seu plano de saúde/médico e diga que está em quarentena pelo COVID-19. Se tiver uma emergência médica, ligue para o 911. Explique seus sintomas e mencione que você está em quarentena para o COVID-19.

Passo 2 Fique em contato com o departamento de saúde sobre como você está, caso necessário.

Ficar em contato com o departamento de saúde é uma exigência para determinadas pessoas sob quarentena. Se isso se aplicar a você, alguém do departamento de saúde irá contatá-lo para certificar-se que você está bem e seguindo as orientações. Isso é para garantir sua saúde e para deter a disseminação do COVID-19 aos demais. Caso o departamento de saúde for incapaz de contatá-lo, pode ser realizada uma verificação de bem-estar em sua casa. Uma vez que a quarentena termine, você receberá uma carta certificando sua conclusão. Isso poderá ser de ajuda para notificar ao seu empregador que é seguro que você retorne ao trabalho.

Passo 3 Se você se sentir febril ou com doença respiratória (tosse, dor de garganta, nariz escorrendo ou falta de ar), doença leve similar à gripe (fadiga, calafrios ou dores musculares), perda do paladar ou olfato, náuseas, vômitos ou diarreia.

1. Procure assistência médica - **ligue com antecedência** se você for a um consultório médico ou pronto-socorro. Explique a eles que você está em quarentena para o COVID-19 e mencione seus sintomas.
 - O teste para o COVID-19 agora é amplamente disponível. Você pode fazer o teste ligando para o seu médico ou encontrar um local de teste na nossa [página web para testes de COVID-19](#).
2. Fique em casa e afastado dos outros enquanto você estiver doente. Não saia para estar em público. Não utilize transporte público, táxis ou transportes compartilhados. Isso se chama de isolamento. Você deve isolar-se daqueles que moram com você. Fique em casa até:
 - Que hajam passado pelo menos 10 dias depois da primeira aparição dos sintomas

E

 - Que hajam passado pelo menos 24 horas (1 dia) após a recuperação (desaparecimento da febre sem usar medicamentos antifebris e melhoria dos sintomas).
3. Veja esses outros recursos:
 - [Uso de coberturas de tecido para o rosto para ajudar a desacelerar a propagação do COVID-19](#)
 - [O que você deve fazer se estiver doente](#)
 - [Cuide-se bem em casa](#)
 - [Prevenção da propagação do COVID-19 no lar](#)
 - [Guia de limpeza e desinfecção](#)